

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

2月の季節の言葉に「雪間」というものがあります。
雪の晴れ間や、積もった雪が消えて地面が見えている所を
指す言葉です。ほんの少しだけ訪れた春を感じさせる言葉ですね。
春近しとは言え、まだまだ寒い日も少なくありません。
どうぞ、ご自愛ください。



アストモくん

今月号のご案内

- お客様の声ご紹介&今月の野菜&便利BOX
- 衣食住遊「～ お肌のトラブル ～」

アンケート結果 発表

今日は昨年9月~12月までのアンケート結果をご紹介します。

改善したい家廻りは？

- 1位 庭・ガーデニング
家庭菜園
- 2位 外壁・屋根
- 3位 お風呂

冬に向けての心配事は？

- 1位 体調
インフルエンザ
- 2位 寒波・雪
- 3位 暖房器具

寒い前にお庭の草木のお手入れを考えている方、経年10年劣化が目立つ外壁や屋根改善が多数!

インフルエンザの流行や寒さによる体調不良、雪や道路、水道の凍結などがありました。暖房器具のご相談は是非、当社に。

暖房器具は？

- 1位 エアコン
- 2位 石油ストーブ
- 3位 電気ストーブ

年末年始の予定は？

年末の予定の1位はダントツで大掃除。次はおせち作りや餅つきでした。年始の1位は新年の集まり。他に初詣や駅伝を楽しみにしている人も多かったようです。

エアコンがその使いやすさで1位に。石油ストーブは灯油購入の手間がありつつも多くの方が使用。快適安全なガス暖房をぜひご検討を!

平成最後の年末年始は楽しめましたでしょうか？

今月の野菜 & くだもの



エシャレット

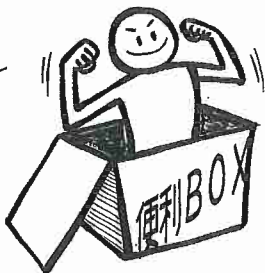
エシャレットはラッキョウを軟自栽培して、若いうちに収穫したものです。一般的なラッキョウより香りやクセが強くなく、生のまま食べられます。

旬： 2月~5月

選び方：。球根が白色でツヤがあり大きく成長しているものを選びましょう。

保存方法：日光と乾燥を防ぎましょう。新聞紙などに包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保管するのがベストです。

生のまま、みそやマヨネーズをつけて。また、刻んで刺身の付け合わせにしてもグッド!
旬の時期の葉は青く、柔らかいのでかき揚げなどにしても食べられます。



風邪をひいたときや体調不良の時などよく「頭寒足熱」という言葉をききます。「頭寒足熱」とは文字通り、頭を冷やして足元を温めることです。「頭寒足熱」には、こんな効果があるといわれています。

「頭寒」で頭痛対策

片頭痛など、頭痛に悩まされている人も多いと思います。頭痛が起きる原因は、脳血管が広がってしまうこと。頭を冷やすことで脳血管の収縮を促す効果が期待できるため、痛みの元である脳血管の膨張を緩和・抑制して症状を和らげることができるのです。頭痛で眠れない夜などに氷枕を使うと楽になるのも、それによって広がった脳血管が収縮するからです。

「足熱」で冷え性対策

「足熱」には冷え性を緩和する効果があります。身体の端である足先は、なかなか血流が上手く巡らないため、冷えがちです。この足先を積極的に温めることで、血流が促進されて冷え性が緩和されていくのです。身体が温まればリラックス効果が得られますし、代謝も上がります。

「頭寒」と「足熱」は使い分けが大切

頭痛に悩んでいるのなら「頭寒」だけを、身体の冷えに悩んでいるのなら「足熱」だけを…といったように、「頭寒」と「足熱」を使い分けることも一つの方法です。

この時期、エアコンの暖房使用で、部屋の上部に温かい空気がたまり、その温度のせいでホッシーとしてしまうことがあります。頭や顔が暑いけど足元が寒い! そんな時は、やはりコタツやホットカーペット、ファンヒーターそして床暖房が快適です。



ポカポカ床暖房



～ お肌のトラブル ～

今の時期は乾燥によるお肌のトラブルに悩まれている方も多いと思います。お肌のトラブルの原因は、体の「外側」と「内側」の両方にあります。「外側」からの原因としては主に、紫外線、乾燥、その他環境汚染や化粧品によるトラブルなどがあげられます。

「内側」からの原因はたくさんありますが、一番は「偏食」、ストレス、睡眠不足、疲労の蓄積などにも注意が必要。さらに体の不調は肌トラブルを招きます。肝臓や胃腸が悪いと、肌あれや吹き出物など、さまざまな原因に。便秘も肌の大敵です。



具体的な肌のトラブルとその原因

大人にきび・吹き出物

思春期のにきびと違い、水分不足や角質の機能で肌が乾燥したり、脂質や糖質のとり過ぎ、ビタミン不足、ホルモンバランスの乱れによって過剰に分泌された皮脂が、古い角質や汚れとともに毛穴に詰まり、そこに細菌が感染して炎症をおこすことで発生します。

しみ・そばかす

しみ・そばかすの元になる「メラニン」は、肌の基底層にある色素細胞が紫外線などの刺激を受け、活性化することで作り出されます。他に肌に物理的的刺激を与え、色素細胞が活性化し、メラニンが過剰に作られることもあります。



肌あれ・かさつき

空気の乾燥や睡眠不足、ストレス、便秘、ビタミン不足などが原因となり、角質層のキメが壊れ、保水能力が低下して起こります。

しわ

角質層の保水能力が低下して、柔軟性がなくなったために一時的にできる表皮性のしわ（乾燥じわ）と、紫外線の浴び過ぎや老化などが原因で、肌のハリを保つコラーゲンが減ってしまったためにできる真皮性のしわ（老化じわ）があります。

くま

睡眠不足や目の疲れなどで、血液の循環が悪くなって起こります。目の下の皮膚は表皮が薄く、毛細血管も透けて見え易いため、血行が悪くなると、黒っぽい「くま」となって現れるのです。



予防法

規則正しい生活、睡眠を心がけましょう。

午後10時～午前3時まではお肌が新しく生まれ変わる働きが活発になる時間とされているそうです。この時間の睡眠は美肌への一歩です。

便秘を解消しましょう。

食物繊維、脂質、乳酸菌、水分をとりましょう。

朝一番にコップ一杯の水もしくは白湯を飲むと刺激になり効果的です。

バランスの取れた食事を！

脂肪、糖、香辛料などの刺激物が極端に多い食事はほどほどに。

ビタミン群、食物繊維は積極的に。

紫外線や冬の季節や空調による空気の乾燥からお肌を守りましょう！

紫外線の多い時期は外出する際、帽子や日傘、日焼け止め商品などで対策しましょう。

加湿器、保湿クリームなどを利用し、お肌の乾燥を防ぎましょう。お肌に良い湿度は50%です。



ビタミンA

緑黄色野菜・レバー

ビタミンB

納豆・乳製品

ビタミンC

果物・野菜・いちも

ビタミンE

植物油・魚



☆☆今月の星占い☆☆

2019年2月15日～2019年3月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 健康運が下がり気味。ちよとした油断が大きな病気につながる危険性があるので、注意が必要です。</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 なんとなく貯めていたお金が結構な容身になっていることが判明！期せずして欲しかた物が手に入りそう。</p>	<p>双子座 5/22-6/21 寒い日が続く中、早朝からの外出が増えるかも。しっかりと厚着をして、体調を崩さないように！</p>	<p>かに座 6/22-7/22 新しい試みが思いのほか好感触。肝心なのは継続することなので集中力を切らさないよう励みましょう。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 楽しいイベントの中で、中心的な役割を果たすことになりま。周りから尊敬のまなざしを向けられるかも。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 天気の良い日は寒さに尻込みせず、窓を全開にして空気の入れ替えを。身も心もリフレッシュするはず。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 考えすぎると、とんとんマイナス思考になっていきます。勢いで挑戦する方が良い結果が得られるでしょう。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 部屋の中の小さな汚れが気になってしまいそう。週末を使ってじっくり掃除に取り組んでみては？</p>
<p>射手座 11/23-12/21 足元の冷えが体調を狂わせます。厚手の靴下やブーツで保温を。足湯に浸わるのも効果的です。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 人見知りをしていると、大きなチャンスを逃がします。恥ずかしがらずにコミュニケーションを取って。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 買いためていた消耗品があつという間になくなります。日々のチェックを忘れないように！</p>	<p>うお座 2/19-3/20 落とし物に注意。どこかで失ってしまった大切なものは、恐らく出てくることはありません！</p>

アンケートに答えて
いただいた方、
全員にプレゼント！

今月のアンケートは・・・

「普段の買物方法は？」

例：車で近所へ、徒歩で近所へ、週末にまとめて、インターネットで等々

今月のプレゼントは・・・

『ディッシュクロス』

です。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。

締切りは3/5(火)消印 まで有効です。

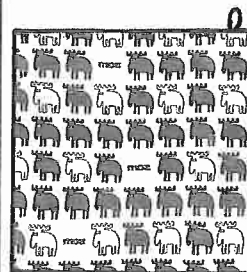
※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

〒194-0004
62
東京都町田市鶴間
7-31-1
アストモスリテイリング(株)
関東カンパニー内
お客様センター
「全員プレゼント2月号」係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

★今月のプレゼント★

ディッシュクロス2枚組
可愛いらしい北欧風デザイン



ルーフ1才



※写真はイメージです。

個人情報の取扱いについて：

読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

編集後記・・・

未だに自分の得意な事がわかりません・・・苦手だと思っていた事をやっていたら意外と楽しくできたり、簡単にできると思っていた事に苦戦したりします。
今更...と思わず、今から余生(笑)を楽しめるよう何事にも挑戦し、特技を見つけたいと思っています。(あ)

「あすともす通信」編集・発行／

アストモスリテイリング株式会社 関東カンパニー
〒194-0004東京都町田市鶴間7-31-1
代表電話：042-795-2086



アストモスリテイリング株式会社