

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信ですよ

ものみな春の装いとなってきました。
この時期に吹く風に「油まじ」と呼ばれる風があります。
油を流したかのように、静かで穏やかな
晴天の日に吹く南風のことです。
春爛漫の折、どうぞ健やかにお過ごし
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「 ~ 紫外線に注意しよう ~ 」

料理レシピ「ご飯のお供2種」

今日は「ご飯のお供2種」のレシピをご紹介します 〈自家製 鮭フレーク〉

【材料】塩鮭（中辛）の切り身：4切、
酒：大4、みりん：小2、しょうゆ：小1、
塩：適量、白いりゴマ：大3~4



1. 酒、みりん、しょうゆを小さな器に合わせておく。
2. ガスコンロのグリルを予熱し、塩鮭4切れを並べ、中火~強火で、こんがり焼く。
3. まな板に取り出し、粗熱が取れたら皮と骨をとり除き、粗くほぐす。
4. 3を鍋に入れ、1を全体に回しかけて弱火にかける。
5. 箸でよく混ぜながら10分ほど、水気がなくなるまで炒りつける。
6. 白ごまを振って、さらに1~2分、混ぜながら炒めて火を止める。



〈ちりめんじゃこえのきの常備菜〉

【材料】ちりめんじゃこ：1カップ、えのき：2袋
酒：180cc、しょうゆ：大2、みりん：大3

1. ちりめんじゃこは、ざるに並べて熱湯をかけ回しておく。えのきは、石突きを取り、3cmほどの長さに切る。
2. 小さな鍋にえのきを入れて中火~弱火で熱し、木べらで手早く混ぜながら乾煎りする。1~2分でしんなりしたら、1を加え、酒を注いで弱火で10分ほど煮る。
3. しょうゆとみりんを加え、弱火で10~15分、全体を混ぜながら水気がほぼなくなるまで煮詰めて完成。

今月の野菜 & くだもの



たけのこ

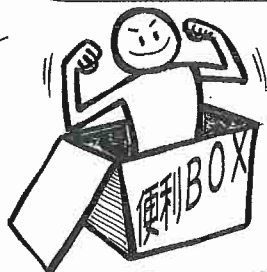
竹の地下茎から伸びる若い芽が「たけのこ」です。春の代表的な食材ですがたけのこを食用しているのは、日本や中国、韓国などの東アジアの限られた国だけです。

旬： 3月~5月

選び方：ずんぐりとした形で重みがあり、皮がツヤツヤしているもの。穂先が黄色から黄緑色のものを選びましょう。

保存方法：なるべく早く、アク抜きをしましょう。下処理をした後、水につけて冷蔵庫で保存しましょう。

たけのこは、カリウムや食物繊維を多く含み、高血圧予防や便秘予防に効果があります。中や根元部分は煮物に、穂先は汁物や和え物としていただきます。



お弁当作りのポイント

その1. 衛生チェックをしよう。

湿度や温度が上がるこれからの時期はお弁当を傷めないように注意しましょう。

菌をつけない！増やさない！ことが大切です。

□調理前・調理中はこまめに手を洗う

□清潔な調理器具を使う

□加熱調理した食品にする（要冷蔵の食品は避ける）

□弁当箱を洗って、よく乾燥させる（アルコールスプレーをすると◎）

□完全に冷ましてから蓋をする

□保冷剤を活用する

その2. 彩りとバランスを考えよう。

お弁当の中の色は5色（赤・黄色・緑・白・茶（黒））を考えると自然と栄養バランスも良く、美味しそうなお弁当になります。詰めるときは、最初にご飯を詰め、次に大きいもの、最後に小さめのものを立てかけるようにすると、無駄な隙間なく詰めることができます。

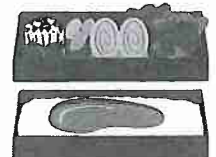
その3. 美味しくいただく工夫

甘み・辛味・酸味の3つの味をバランスよく取り入れれば、飽きることなくいただけます。

油っぽいおかずは冷めた時に味が落ちるので、脂身の少ない鶏むね肉やささみ、赤身肉を使うのがオススメ！ また、詰める前になるべくキッチンペーパーなどで余分な油を拭き取ることが、味の劣化や食材の傷みを防ぐことに繋がります。

新年度もはじまり、お弁当作りをスタートした人も多いと思います。私、そうでない方もこの機会に、健康のため、節約のためお弁当作りをはじめませんか？
今月はお弁当作りのポイントをご紹介します。

今月の「ご飯のお供2種」
も、ぜひ！お弁当のお供に！



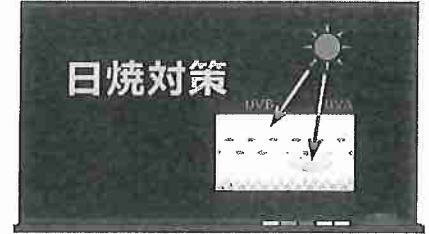
～ 紫外線に注意しよう ～

暖かくポカポカした日差しを感じる季節になりました。一方で、厄介な紫外線は3、4月からだんだんと強くなり、5～8月がピークになります。紫外線の正体と、対処法について理解を深めましょう！

「紫外線って何？」

紫外線とは、地上に降り注がれる太陽光に含まれる光成分(約6%)で、人の目には見えません。

『UV』と表示されるのは、Ultra(超)Violet(紫色)の略です。波長の長さによってUV-A、B、Cの3種類に分けられます。



UV-A・・・紫外線の約90%がこれ。1年中、気候・天気に関係なく窓ガラスも通過し室内に入ってくる。有害性は弱いですが、浴びた時に活性酸素を発生させる力は強く、皮膚の奥まで届きシワの原因になる事も。浴びる量が多いと、肌細胞を守るために肌を黒くするメラニンが作られる。

UV-B・・・UV-Aに比べると10分の1程度の量だが、肌への影響は約1000倍。浴びた直後から赤くなり、皮がむけたり水ぶくれができたりすることも。シミ、シワ、免疫力の低下、皮膚ガン、白内障などの病気と関わっていることもある。

UV-C・・・オゾン層に吸収されるため、地上に届かない。よって、直接肌に影響しない。

「紫外線対策を！」

日焼け止め

用途によって使い分けましょう。

肌が赤くなる人は、紫外線に対する悪影響が出やすいので、右の表より少し値の高いものを選びましょう。SPF値が高い日焼け止めは肌への負担、刺激も大きくなりやすいので、敏感肌の方、子供の場合はSPF値が低いものをこまめに塗りなおしましょう。

用途	SPF値	PA値
短時間(1時間ほど)の外出	SPF10～20	PA+
数時間の外出	SPF20～30	PA++
数時間の野外でのスポーツ等	SPF30～50	PA+++
海・プール	ウォータープルーフタイプ	

服装

UVカット効果のあるものや、ポリエステル素材の長袖の衣服や手袋、アームカバーを着用することを心掛けましょう！
ポリエステルは紫外線を吸収する作用があり、対策に良い素材ですが、通気性が悪く蒸れることも。吸水速乾性加工されたものを選びましょう。

日傘

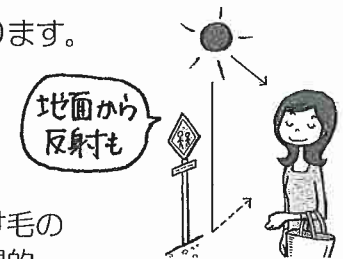
日傘は上半身のほとんどを紫外線から守ってくれます。ただし、紫外線はアスファルトや壁などに反射し、横から浴びる事もあります。日傘の柄の部分の部分を短く持ち、傘と顔の部分の間に隙間ができないようにすることが重要！

帽子

最も紫外線を浴びる部位は頭皮、髪の毛です。頭皮に紫外線を浴び続けると、髪の毛は痛み、頭皮が傷つき、痒み、抜け毛の原因となることも。顔、首、頭全体を覆ってくれるツバの広い帽子が理想的。日射病・熱中症予防にもなります！

サングラス

UVカット加工されているもので、大事な目を守りましょう。色の濃いものは、瞳孔を広げてしまい紫外線を浴びやすく、レンズが小さいと上下左右から紫外線が入り込んでくる可能性があるため、できるだけ薄い色で、大きめのレンズのものを選びましょう。



☆☆今月の星占い☆☆

2019年4月15日～2019年5月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 料理やお菓子作りで抜群の手腕を發揮せり。レシピ本や料理番組を見て最新の情報を集めてみて!</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 とんとん拍子に事が運びすぎて不安になりそう。大丈夫!良い流れに乗って、一気に結果を出しましょう。</p>	<p>双子座 5/22-6/21 気持ちの優しさが災い。何の得もない仕事に振り回されてしまいそう。毅然と断る強さを見せて。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 知らず知らずのうちに気まぐれな自分が顔を出します。気持ちを再起動して集中力を高めましょう。</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 アピールすることで、現状の楽しいことが継続されます。やりたいことは「やりたい」とはっきり口にして!</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 金運の上昇でかねてからのプランをアップグレードできそう。ワクワクしながら計画の再検討を。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 春の陽気に誘われて、アクティブな催しに参加するもアリ。体を動かすイベントでリフレッシュを。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 丁度、連休の時期に健康運が下がり気味。自分の体と相談して、無理のない程度に楽しみましょう。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 思惑がはずれてガッカリする出来事が。ただ原因は自分。行動力と思考を見つめ直す必要があります。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 新生活のために準備したものに不備が発覚!慌てず!騒がず調整すれば、生活のリズムは安泰。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 気候の良い日を見計らって部屋の模様替えを。心も生活も心機一転。やる気が湧いてきます。</p>	<p>うお座 2/19-3/20 新しい電化製品の操作の仕方がわからず"四苦八苦"詳しい人に助言を仰げば一発で解決します。</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・・・

「健康のためにしている事は何ですか?」

例：散歩、ジョギング、早寝早起、食事に気をつける・・・等々

今月のプレゼントは・・・

『UV ネックカバー』

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5/7(火)消印 まで有効です。

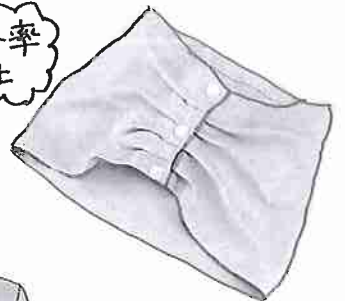
※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

★今月のプレゼント★

UVネックカバー

無防備な首の紫外線対策に!

UVカット率
90%以上



サイズ：約辺 23～27cm・高さ 19cm・
周囲 54cm

※写真はイメージです。

個人情報の取扱について：

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。

〒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4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

編集後記・・・

新年度を迎えた4月、新入生、新入社員の方を街で"見かける"ことが多々あります。毎年この時期になると「初志を忘るべからず」という言葉を思い出します。本当に何事においても始めた頃の謙虚で真剣な気持ちを持ち続けないと、あらためて自分を叱咤する毎日です。(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