

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信ですよ

この時期「貝寄せ(かいよせ)」という風が吹くことがあります。
冬の季節風のなごりに吹く西風のこと。この風によって浜辺に
打ち寄せられた貝から造花をつくり、四天王寺(大阪市)の
聖徳太子をまつる聖霊会に献じたことが由来だ
とされています。



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

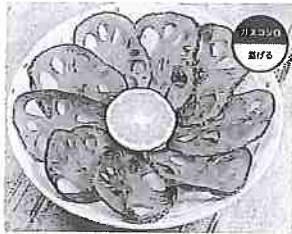
○衣食住遊「～ 家庭のバリアフリー ～」

料理レシピ「れんこんチップス」

今日は「れんこんチップス」のレシピをご紹介します。
れんこんは免疫力を上げる食べ物と言われ、この時期のお悩み「花粉症」の症状を軽くするためにオススメです！

「れんこんチップス」

【材料】れんこん：適量
サラダ油：適量
塩：適量

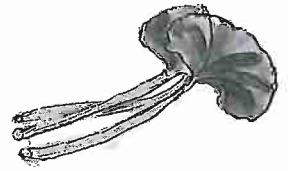


- ① レンコンは薄切りにして、薄い酢水で洗い、水気をきっておく。
- ② 皿に並べて電子レンジに1分ほどかけて水分を減らす(完全に乾燥しなくてOK)。
- ③ 180℃に熱したサラダ油で、カラッと揚げる。
- ④ 紙の上で油をきり、塩を振って供する。
- ⑤ 保存する分は、完全に冷めてから、乾燥剤を入れた密閉容器に入れる。

ワンポイント！

熱いうちは塩の代わりに、しょうゆと七味唐辛子、マヨネーズを合わせたものをつけていただくとお酒のおつまみにもぴったりです。

今月の野菜 & くだもの



ふき

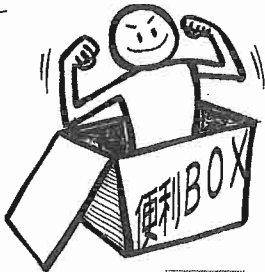
ふきは日本原産の野菜のひとつです。ふきを食用する長い部分は「茎」と呼ぶことがありますが、実際には「葉柄」と呼ばれる部分です。

旬： 3月～5月

選び方：きれいな淡緑色のものを選びましょう。太すぎるものは繊維が固いので、直径1～2cmくらいの方が良いでしょう。

保存方法：あまり日持ちしないので下ゆでをし、水をはった保存容器に入れて冷蔵庫で保存、毎日水を替え、2、3日の間で食しましょう。

食物繊維が豊富です。また、特有のほろ苦さは、新陳代謝を促進させる働きがあると言われています。



みなさん、普段調味料をどこに保存していますか？
調味料は開封後、保存する場合がありますが、保存方法を間違えてしまうと、色や香り、風味が落ちてしまったり、カビが繁殖してしまったりすることもあるそうです。
そこで今回は、開封後、冷蔵保存する調味料について調べてみました。

味噌		カビが生えるのを防ぎ、風味を保つため、冷蔵庫で保管。開封後は表面の乾き、酸化防止のためラップで覆い空気に触れないようにするとベスト！
ソース(焼肉のタレ等)		常温保存では温度の変化で色や香り、風味やとろみが落ちるので、冷蔵庫へ。
ポン酢		酸化や発酵が進んでしまうので冷蔵保存が必須。
めんつゆ		醤油より酸化しやすく、カビが生えやすいので必ず冷蔵。かつ、取扱注意。
みりん風調味料		みりん風調味料はアルコール量が少ない為、冷蔵保存で。
醤油		空気に触れることで酸化が進み、色や香り、風味が落ちることも。冷蔵することで酸化やカビの繁殖を抑制。
料理酒		常温保存も可能だが、万全を期すなら冷蔵保存がオススメ。
マヨネーズ		温度が下がりすぎると分離するため、野菜室などがオススメ。
ケチャップ		空気に触れることで酸化が進み、色や香り、風味が落ちる恐れあり。なるべく冷蔵保存がオススメ
小麦粉・片栗粉		カビやダニを防ぐため、湿度と温度を低くした状態の保存が望ましい。
パン粉		生パン粉は必ず冷蔵保存で。乾燥パン粉も密封して冷蔵保存がオススメ。
天ぷら粉・お好み焼き粉		虫害(ダニ)の被害を防ぐため、冷蔵庫で密封容器に入れて保存。

逆に、常温保存が適しているものは「塩」「砂糖」「酢」「本みりん」や「サラダ油」「ごま油」「オリーブオイル」などです。ただし、常温保存でも温度の低い冷暗所での保管がベスト！
また、開封後は賞味期限に関係なく早目に使い切ることも大切です。



～ 家庭のバリアフリー ～

若いころは、無意識にできた身体の動きが年をとるにつれて、つらくてできなくなることがあります。そんな日々の暮らしのストレスを減らす助けとなる、お家の中のバリアフリー化について調べてみました。



高齢者や障がい者でも暮らしやすいようにバリアフリー化に改良(リフォーム)すべき項目をご紹介します。

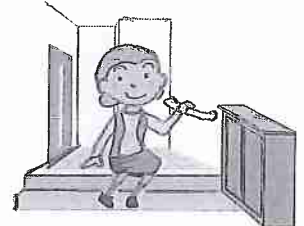
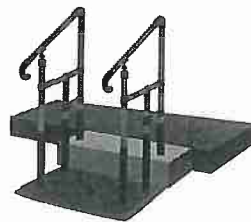
- 階段や廊下に手すりをつける
- 立ち上がる場所に手すりをつける



歩行が困難になってくると、階段や廊下を歩くのは大変です。そこで歩行をサポートする手すりがあると便利です。

体を支えて歩いたり、転倒防止にも役立ちます。また、しゃがんでから立ち上がるにもひと苦労です。そこで、浴室、トイレ、玄関などに手すりをつけると身体を起こしやすくなるのでおすすめです。

- 家の中の段差をなくす
- ドアを引き戸に変える
- 玄関を広くする



家の中には多くの段差があります。玄関や階段だけでなく、健康なうちには問題を感じなかった部屋と廊下の境のほんのわずかな段差でも、つまずいて転倒する危険があります。リフォームせずとも、市販されている小型のスロープなどで対処してもいいでしょう。また、玄関用には手すり付の玄関台というものも売られています。段差はなくせませんが段差を小さくし、靴を履いたりする際の負担を和らげることが出来ます。

開き戸タイプのドアは、ドアを開ける際に少し後ろに移動しなくてはならず、体が不自由になってくると大きな負担になります。引き戸なら、体の位置や姿勢を変えることなく開けることが出来るため負担を軽減できます。

玄関は車いすの乗り降りや、介助する方のスペースなど広いスペースがあると理想的です。

- 廊下にセンサー付のライトを置く
- トイレを和式から洋式にする。



年をとるにつれて視力が衰えてくることが多く、夜中にスイッチをつけることが困難になる場合があります。暗いまま歩いていると転倒の危険もあります。

人が近づくとセンサーが反応して自動的に点灯するライトを設置しましょう。

高齢者にとって、和式トイレの姿勢は負担が大きく、立ち上がるのも

大変です。負担の少ない洋式トイレにリフォームすることが望ましいでしょう。

バリアフリー化のリフォームは費用もかかりますが、各地方自治体での補助金などもあります。しかし申請や審査があるため、効率よく計画的に行うことをおすすめします。

三☆今月の星占い☆三

2020年3月15日～2020年4月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 ウキウキして、テンションが高い日が続きそう。空回りしないように注意しつつ、楽しい日常を過ごして。	牡牛座 4/21-5/21 自分の気持ちに素直になることが大切です。荒地を張ると、大切な人からの信頼を失ってしまうかも。	双子座 5/22-6/21 仕事や趣味を格段に充実させる関きか! 思いついたらまず実行することで、日常がグレートアップ!	かに座 6/22-7/22 努力がなかなか実を結びませんが、焦りは禁物。落ちついて行動すれば結果は必ずついてきます。
獅子座 7/23-8/22 通常の月より、楽しみが多くなる予感。特に週末は予定外のイベント参加など、サプライズが盛りだくさん!	乙女座 8/23-9/23 レジャー運が急上昇! 総やかで過ごしやすい日には、アウトドアに繰り出すと幸運に遭遇できそうです。	天秤座 9/24-10/23 プレッシャーを心地よく感じられる時期。積極的に仕事を引き受け、自信と責任感を持ってこなしましょう。	さそり座 10/24-11/22 感動的な出来事があるあなたの気持ちを揺さぶります。日々の過ごし方に少なからず影響を与えてくれるでしょう。
射手座 11/23-12/21 予想や予測がことごとくハズレてしまうかも。とりあえず目の前のことをしっかりと片付けていくことが大切。	山羊座 12/22-1/20 ちびと笑えるミスを連続!? 周りに突っ込まれてもシュンとせず、笑いに変わることで評価が高まります!	水瓶座 1/21-2/18 良くも悪くも注目を集める時期。しっかりと自分の考えを持って堂々と振る舞えば個性がより際立ちます。	うお座 2/19-3/20 何事も油断しがちになります。特に体調に関しては常に樂觀視せず、慎重に健康管理をしてください。

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・・・

「ご家庭のバリアフリー気になる箇所はどこですか？」

例：玄関、階段、廊下、お風呂・・・などなど。

今月のプレゼントは・・・

『スプーン2本セット』

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 4/5(日)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★

スプーン2本

金属加工の産地として有名な新潟県燕市の職人が手掛けたスプーン。ハンドル部分の鍍目など職人技が光ります。



サイズ約全長 120mm
※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。

編集後記・・・

何年前か前、自宅マンションの立体地下駐車場に迷子の子猫が落ちてしまったことがありました。同じマンションの方とあまり交流のない我が家でしたが、その時はかりは同じ猫を飼っている住民の方と大捕獲作戦! を行い、無事に保護しました。そしてその方のお家に引き取られ、先日、数年ぶりに感動の再会を! 子猫はとてもしんなやかなイタズラ好きな猫になっていました。幸せそうに本当に良かったです♡(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