

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

青々とした草木や野原の上を吹き渡る、やや強い風を青嵐(あおあらし)と言います。上空に寒気が流れ込むと突風が吹き、ひょうが降ることもあります。気温も上がり、快適な季節になりますが、突然の寒気には注意が必要です。



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「～ 感染症に備えて ～」

料理レシピ「旬のお野菜料理」

今月は「いかとアスパラガスのマヨネーズ炒め」のレシピをご紹介します。旬のアスパラガスを使って手軽に作れるスピードメニューです。マヨネーズで炒めることで、コクのある風味が生まれます。

「イカとアスパラガスのマヨネーズ炒め」

【材料】

イカ(身): 200g
(生でも冷凍でも)

アスパラガス: 1束

A※事前に混ぜておく

マヨネーズ: 大3

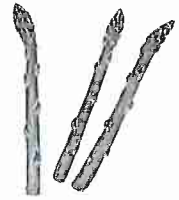
豆板醤: 小1/2、しょうゆ: 小2

マヨネーズ(炒め用): 大1

- ① イカは皮をむき、表に拍子状の切れ目を入れて一口大に切ります。
- ② アスパラガスは根元の固い部分を切り、1~2分かためにゆでてから長さ3cmほどの長さに切ります。
- ③ フライパンにマヨネーズ(炒め用)を入れて中火で熱し、イカを炒めます。色が変わってきたら、アスパラガスを加えてさらに炒めます。
- ④ Aを加え、火を強め、全体にからめながらサッと炒めて仕上げます。



今月の野菜 & くだもの



アスパラガス

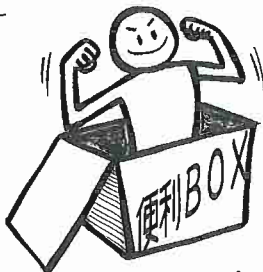
アスパラガスは地中海東部が原産とされるユリ科の植物で地上に伸びてくる新芽の茎を食します。ホワイトアスパラガスは芽が出る春先に、土を盛るなどして芽に日を当てずに成長される軟白栽培で育てたものです。

旬: 3月~9月

選び方: 穂先が締まっている物を選びましょう。また、根元まで張りがあり、切り口が新しいものが新鮮です。

保存方法: 乾燥しないよう袋に入れ、できるだけ立てた状態で保存しましょう。

アスパラギン酸が豊富!
新陳代謝を促し、疲労回復や
スタミナアップに効果があるそう
です。



春から夏へと一直線のこの時期は、体が暑さに慣れていないため気温の急上昇などによる熱中症に注意が必要です。特に熱中症に注意が必要な時期は、5月の暑い日、梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明けと言われています。今月は「熱中症の予防と対策」をお伝えします。

対策1: 暑さに負けない体づくりをしましょう。



- ◇ 水分をこまめに! ...喉がかわいてなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ◇ 塩分をほどよく! ...大量の汗をかくときは特に塩分補給をしましょう。
- ◇ 心地よい睡眠を! ...通気性や吸水性の良い寝具などを使い、睡眠環境を整えましょう。
- ◇ バランスのよい食事を! ...オススメは、豚肉・大豆・さつまいも・じゃがいも・さつまいも・モロヘイヤ・レモンです。



対策2: 暑さに対する工夫をしましょう。



- ◇ 気温と湿度を確認! ...温度28℃、湿度60%が最適です。高い温度だけでなく、湿度70%以上の時にも警戒が必要です。
- ◇ 室内を適温に保つ! ...扇風機やエアコンを利用し適温に調整しましょう。
- ◇ 衣服を工夫する! ...衣服は麻や綿などの通気性のよい生地のもの。下着は、吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。
- ◇ 日差しをさけよう! ...帽子をかぶる、日傘をさすなどして直射日光をさけましょう。
- ◇ 冷却グッズを用意! ...冷却シートやスカーフ、氷枕などのグッズを利用しましょう。

気温℃	湿度%
28	60

対策3: 暑さから身を守りましょう。



- ◇ 飲物を持ち歩こう! ...外出の際には、水筒などで飲み物を常に持ち歩きましょう。
- ◇ 休憩をこまめにとろう! ...無理をしないよう、こまめな休憩をとりましょう。
- ◇ 熱中症指数を確認しよう! ...天気予報の熱中症指数を確認し、危険な場合は外での作業を極力避けるようにしましょう。

～ 感染症に備えて ～



新型コロナウイルス感染症の影響で日常生活は大きな変化を強いられました。今まで経験したことのない日常を無事に過ごすためにも、一人ひとりができる対策を知っておくべきです。ここでは、厚生労働省のホームページで紹介されている情報を抜粋して掲載させていただきます。

(データは2020年4月13日現在)

「コロナウイルス」とは…

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15% (流行期は35%)を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは2002年に発生した「重症急性性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀です。また、アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています。

「どうやって感染するの?」…

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。他者がその部分に接触すると感染者のウイルスが付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。



「感染しないようにする」ためには…

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い **正しい手の洗い方**

① 流水で20秒以上洗った後、石けんをつき、手のひらをよくこすり洗います。 ② 手の甲をのぞきよくこすり洗います。 ③ 指先、爪の間を裏入れ込みこすり洗います。 ④ 指の間を洗います。 ⑤ 親指と手のひらをこすり洗います。 ⑥ 手首も忘れずに洗います。 ⑦ 石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット **3つの咳エチケット**

咳やくしゃみをする時は、マスクを着用する(口・鼻を覆う) テイクアウト・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

①鼻と口の両方をしっかりと覆う ②こむのりを両側に合わせる ③呼吸がしやすいように鼻を覆う

厚生労働省 厚生労働省 厚生労働省

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い **密閉空間** ②多数が集まる **密集場所** ③間近で会話や発声をする **密接場面**

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日本の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所が **クラスター(集団)発生のリスクが高い!**

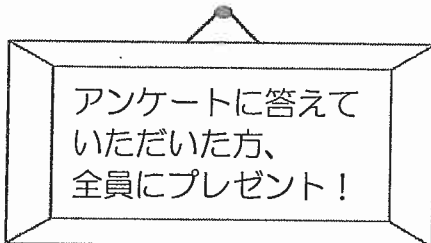
※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

厚生労働省 厚生労働省 厚生労働省

三☆今月の星占い☆三

2020年5月15日～2020年6月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 冷蔵庫の中やバットのするなど、頻りに掃除をしない場所の汚れが気になる。一気に磨き上げて！</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 お酒のトラブルに注意が必要。お付き合いで飲みに行く時は、いつも以上に量に気を付けましょう。</p>	<p>双子座 5/22-6/21 お気に入りのインテリアを購入するには最適の時期です。思い切って大きな買い物をしてもいいかも。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 大切にしていた行事を忘れていたことに気づきます。今からでも遅くないので、参加を表明して！</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 しばらく会っていなかった人との嬉しい再会があるはず。思い存分楽しい時間を過ごしてください。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 「使い捨て」と割り切っていたものの、再利用に挑戦。もったいないと思いつつも、気が持ちはが幸運を招きます。</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 幼いころの憧れだった、オモちゃや本が手に入るかも。童心に遡って、たっぷり味わってみては。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 パソコンやタブレットなどの買い替えが、思わぬ幸運をもたらします。欲しかった機種をゲットしましょう。</p>
<p>射手座 11/23-12/21 好調だったはずの金運に陰りが見えます。後々苦しむことがないよう、徹底した節約を心掛けましょう。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 友人の手伝いをする中で大いに感謝されることに。相手はあなたの優しさを忘れることはないでしょう。</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 体験したことのないスポーツやトレーニングにハマりそう。せっかくの機会に極める努力をしてみては！</p>	<p>うお座 2/19-3/20 無理な旅行は体調不良やスケジュールの乱れにつながります。おとなしく家でできることを模索するべき。</p>



今月のアンケートは・・・
「どのような感染症対策をされていますか？」

今月のプレゼントは・・・
『まるちマスクポーチ』
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6/5(金)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★

まるちマスクポーチ

今、必需品であるマスクやティッシュなど、エケット用品を入れるポーチです。

※写真はイメージです。
マスクやティッシュは含まれません。

〒194-0004
63
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5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

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・・・

ウイルスの脅威によって、あたりまえの日常が崩れて早数か月。この「あすともす通信5月号」がお手元に届くころには、世の中はとうなっているのでは。皆さまが幸せに過ごしていることを願っています。だから、皆さまの健康をお祈り申し上げます。(あ)