

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信ですよ

秋が一段と深まり、朝露が見られる頃。10月23日は二十四節気のひとつで晩秋を意味する「霜降(そうこう)」です。朝晩の冷え込みが感じられ、日が短くなったことを実感するようになるのもこの頃です。季節の変わり目、体調を崩さぬようご自愛ください。



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「～ 怖い! ヒートショック ～」

 アストモスリテイリング株式会社

ホームページも是非、チェック!







アストモスリテイリング

検索

アンケート結果 発表

今月は7月～8月までのアンケート結果を
ご紹介します！

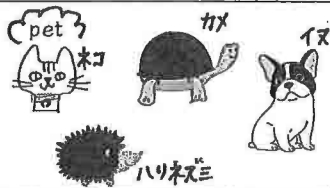
チャレンジしてみたい習い事、趣味は？

- 1位 家庭菜園、ガーデニング gardening sewing
- 2位 手芸、洋裁（マスク作り）  
- 3位 ペン字、習字  
- 4位 語学（英会話、中国語、韓国語など）
- 5位 料理、お菓子作り、パン作り

コロナ禍によって、ステイホームする機会が多くなり
お家でできる新しい趣味を見つけた方も多かったです。
楽しいそりな趣味がたくさん挙げられていました。
私も何かチャレンジしたい！

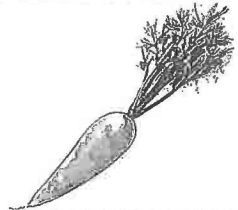
お家にペットはいますか？

- 飼っている 34%
- 以前は飼っていた 20%
- 飼っていません 27%



ペットの種類は犬や猫の他、メダカや亀を飼われている方が多かったです。悲しい別れを経験した方、年齢や環境によって飼えない方もいました。また、テレビやSNS、インターネットなどで可愛いペット動画を楽しみにされているとのコメントも多数ありました。

今月の野菜 & くだもの



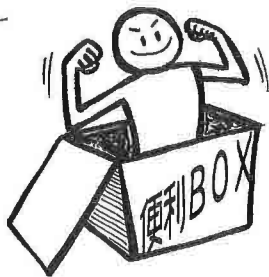
にんじん

子供が兼いな野菜としても名前があがる「にんじん」ですが、最近では品種改良され、味に変化も。種類は大きく分けて「五寸にんじん」などの「西洋系」、京都の「金時にんじん」などの「東洋系」があります。

旬： 春秋冬

選び方：濃い橙色で皮に張りのあるもの。肩の部分に緑色があったものは避けましょう。
保存方法：水気があると傷みやすいので、表面の水気を拭き、新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管します。

β-カロテンを多く含みます。
免疫力を高める効果や抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも！栄養は皮に多く含まれるためよく洗って皮ごといただきます。



鍋料理が恋しい季節となりました。鍋料理は手軽で美味しく、ヘルシー！
これからの季節に合わせません。そこで今月は、鍋料理について調べてみました。
鍋料理は、江戸時代に小鍋を七輪にかけ、少人数や一人で食べたのが始まり
と言われ、明治時代には、文明開化の象徴として「牛鍋」が流行。ちやぶ台
などの普及もあって、家庭に定着したそうです。

水炊き、ちゃんこ鍋、キムチ鍋、石狩鍋、きりたんぽ鍋……など日本で
食べられる鍋料理は100種類以上！ そのほとんどはスープの特徴に
よって3つのタイプに分類できます。

水煮タイプ

出汁を用いず、真水で炊く鍋。水炊きなど具材から出る出汁でいただきます。各自が薬味や調味料で好みの味にして食べるので、失敗なく作ることができる鍋料理のスタンダードです。

薄味で煮るタイプ

味つけした出汁で作る鍋料理は、おでんや寄せ鍋など、一番種類の多い鍋料理タイプです。最近では様々な味付けの鍋用調味料が売られているので、上手に活用すればいろいろな味に挑戦することができます。

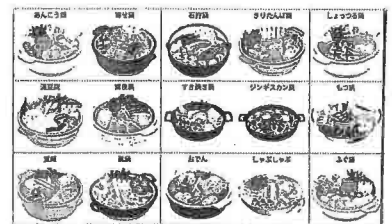
濃い味で煮るタイプ

鉄鍋を用い、濃い味で作った割り下や味噌だれで煮る鍋のこと。すき焼きがこれに当てはまります。

鍋を美味しくするポイントは、投入する具材の順番に注意することです。

ここで『具材を入れるポイント』をご紹介します。

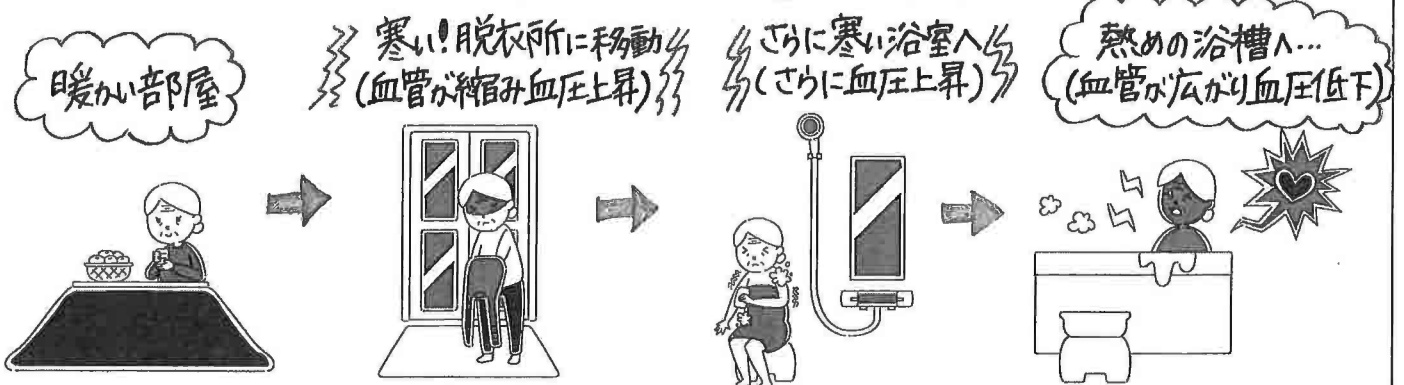
- ① 一番先に、鶏肉、つみれ、魚介類など、出汁を取るための肉・魚介を入れる。
- ② ゴボウやニンジンなどの根菜類、白菜の芯の部分を入れる。
- ③ 固くなりやすい豚などの肉を入れる。（火が通るなるべく食べる直前に）
- ④ シイタケは調理終盤に。お豆腐と一緒に入れる。
- ⑤ エノキ、シラタキ、葉物野菜などすぐに火が通る食材を最後に入れる。



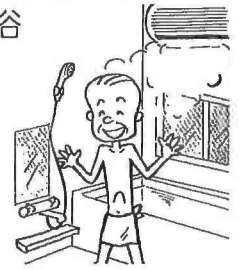
～ 怖い！ヒートショック ～

これから寒い季節になり、一日の終わりのお風呂が疲れをとる至福の時間になる人も多くなります。しかし、そんな癒しの時間が一歩間違えと命の危険につながってしまうかも！
 今月はお風呂を安全に楽しんでいただくために「ヒートショック対策」をご紹介します。

急激な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを**ヒートショック**といいます。ヒートショックは脳内出血や心筋梗塞、脳梗塞などの原因になります。冬場に暖房の効いた部屋から寒い脱衣所に移動し、続いて暖かい浴槽に入る、といった急な温度変化によって起こることがあります。入浴中の死亡者数は年間1万9千人いるとも推計され、これは交通事故で亡くなる方の2倍以上。十分に注意しましょう。



65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化がある方、肥満や不整脈がある方は特に注意が必要です。一番風呂に入りたい、熱いお風呂が好き、飲酒後の入浴や長風呂の傾向がある方も注意しましょう。ヒートショックの予防には、血圧を乱高下させないことが肝心。体感する温度の変化をできるだけ抑え、身体に負担をかけない入浴方法を心がけましょう。



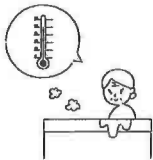
【ヒートショック対策】

1. 脱衣所と浴室を暖める。



部屋を移動することによっての温度変化を軽減するために、脱衣所や浴室にも暖房を設置しましょう。浴槽のフタを外す、シャワーを使って給湯するなどして浴室を温めておくのも効果的です。浴室の床に滑らないマットやスノコなどを置いて寒さ対策をするのを忘れず。また、高齢者の方、血圧に不安のある方は、一番風呂を避けるようにしましょう。

2. お風呂の温度を低めに設定する。



お風呂の温度が42℃以上になると心臓に負担をかけ、41℃以上になると浴室での事故が増えるとも言われています。

お湯は38～40℃に設定し入浴するようにしましょう。入浴の際は、手や足などの心臓から遠い場所に向け湯をし、身体をお湯に慣らしてから浴槽に入ることを意識。首までお湯に浸かることも心臓に負担をかけます。胸のラインを目安にしましょう。

3. ゆっくりとお風呂から出る。



お湯に浸かっている間は身体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、めまいに襲われたり、失神したりすることもあります。お風呂から出る時はゆっくりと立ち上がることを心がけましょう。

入浴する時は家族に一声かける、入浴時間が長い場合などにはときどき様子を見るなど、ご家庭でできる対策から始めましょう。

当社では、浴槽の出入りをセンサーで検知する「見まもり機能付給湯器」や浴室を事前に暖める「浴室暖房」などヒートショック対策機器を提案しています。是非、ご相談ください。

見まもり機能 入浴時のセンサーで、お風呂から立ち上がる時にお知らせします。

浴槽への出入りをセンサーが検知して、入浴を知らせます。

①お風呂の温度設定	②入浴タイマー機能	③浴室モニター機能
お風呂の温度設定	お風呂のタイマー機能	お風呂のモニター機能

三☆今月の星占い☆三

2020年10月5日～2020年11月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 毎日の家事や仕事が想像以上の運動量に！定期的に休息をとることでコンディションを保って！	牡牛座 4/21-5/21 身近な人からの優しい気づかいに感動！いつかお返しができるよう、しっかりと心に留めておいて！	双子座 5/22-6/21 時間の感覚が少々狂い気味。アラームを利用したり、腕時計を着けたりして、早々に感覚を取り戻して！	かに座 6/22-7/22 世代や立場の違い人たちとの交流が増えそう。オープンな気持ちで接すれば、良い関係を築いていけます。
獅子座 7/23-8/22 得意分野を広げられそうなチャンス到来！挑戦する機会は無駄にせず、積極的に受け入れてみましょう。	乙女座 8/23-9/23 悪徳商法のような怪しいビジネスに誘われる予感。甘い言葉にはびかないよう注意深く対応してください。	天秤座 9/24-10/23 ストレス解消には体を動かすのが一番！ただし、コロナ予防のためにも活動場所や時間は考慮して！	さそり座 10/24-11/22 意見の対立は、お互いの心を良く知るチャンスと考え、前向きに対処。より深い人間関係を作り上げましょう。
射手座 11/23-12/21 体調不良は自身の不摂生が原因。生活リズムに液が生じている真正犯でもあるので、見直しが必要です。	山羊座 12/22-1/20 節約の意識が高まります。しっかり家計簿をつけてお金の流れを可視化することで、より成果が上がります。	水瓶座 1/21-2/18 今まで気にも留めていなかった自分の癖に気がきます。アイデンティティを再確認する機会になりそうです。	うお座 2/19-3/20 紙で指を切ったり、火傷をしたりと、小さなトラブルに見舞われる予感。いつもの家事にも注意を払って！

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・・・

「浴室でのお困り事、入浴の際のお困り事を教えてください。」

例：寒い、カビの発生、お掃除が大変・・・などなど

今月のプレゼントは・・・

『傘ケース』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 11/5(木)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★

ポータブルマルチ傘ケース

中がタオル地になっているマルチケース。折りたたみ傘入れやペットボトル入れとして使用するとバックの中が濡れず快適



です！

●折りたたみ傘入れとして



●500ml ペットボトルホルダーとして



※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・・・

今年は野菜、果物の他、旬のお魚まで高騰しています。それでも今年は、福島のとまとや栃木の梨(🍐)など送っていただく機会がありました。産地直送は本当にみずみずしく、美味しい♡感謝！感謝！です。そして、これからの季節、みなさんも大好きな鍋の季節、旬にこだわった食材で美味しくいただきます。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