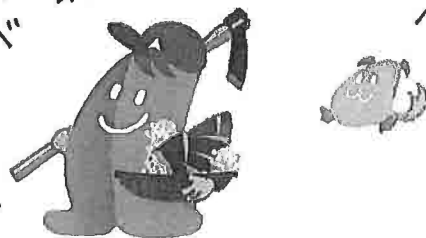


あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

暖かく春を感じるこの季節。色とりどりの花が咲き始める時期ですが足元に落葉を見かけることがあります。これは「常盤木落葉(ときわぎおちば)」と言い、一年を通して常に緑葉を持つ樹木が初夏の新芽萌える頃に、徐々に古い葉を落とすのです。桜の花や木々の新緑が鮮やかな中で木の葉が切り変わる光景も楽しみたいものです。



— 今月号のご案内 —

○アンケート結果発表&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 快適な睡眠のために ～」

 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

今日は、1月～2月までのアンケート結果をご紹介します。

今年、チャレンジしたいことは？

- 1位：スマホやパソコンを覚える 32%
- 2位：スポーツ、体力作り 16%
- 3位：たくさん歩く、ウォーキング 8%



スマートフォンが主流になり、便利になった反面、新しく覚える事も多く、使い方に苦戦している方もいらっしゃるようです。また、おうち時間が増えて運動不足になったことで、体力作りを目標にする方もみよさん、一緒に頑張りましょう！

インターネットはよく利用しますか？

- 1位：スマホで利用 31%
- 2位：利用しない 26%
- 3位：スマホ、パソコンで使用 21%



ご回答いただいた方の約3/4の方がインターネットを利用していました。スマートフォンで使用している方が多く使用頻度も高いようです。「今年はスマホやパソコンを覚えることにチャレンジしたい。」と考える方が多いのもうなずけますね！

今月の野菜 & くだもの



甘夏みかん

甘夏みかんにはいくつか種類があり、そのほとんどが古くからある夏みかんの変異種で、「甘味系夏みかん」と呼ばれるものです。普通の夏みかんよりも早く色付き、酸が早く抜けるためこく呼ばれるようになりました。

旬：3月～5月

選び方：色が濃く、表面が滑らかで艶があり、ズッシリと重いものオススメです。

保存方法：直射日光が当たらない涼しい場所で保管しましょう。

冷蔵庫は乾燥や低温障害の原因になるので保管する場合は全体をラップで包んでおきましょう。

風邪予防のビタミンC
疲労回復作用のあるクエン酸
を多く含みます。



おうち時間が長くなっている今、ご家庭で本格的なお料理にチャレンジされている方が増えています。そこで今月は洋風メニューを上手に作るための「西洋だし」について調べてみました。西洋だしとしてよく使うのは「ブイヨン」と「コンソメ」。風味や使い方に違いがあります。



■ ブイヨン (フランス語でだし)

牛すじ肉や牛骨、鶏がら、香味野菜などに、スパイスやハーブを加えてコトコト煮込んだものがブイヨンです。うまみ成分たっぷりですが、料理としてではなく、洋風だしとして使います。ロールキャベツ、シチュー、カレーなど洋風メニュー全般に利用できます。本来のブイオンは味がついていませんが、市販のものはしょうゆなどで味が加わっていることも。原材料を確認して、合わせる調味料の量を調整してください。

■ コンソメ

コンソメは、ブイオンをベースとしてさらに煮込んで手を加え、調味料を加えたもの。それだけでおいしくいただけるスープにもなります。市販の顆粒やキューブのコンソメは、しっかりと味がついているので、余った野菜などを入れて煮るだけでおいしく食べられます。ポトフなどは、コンソメで味がちゃんと決まります。顆粒タイプの場合は、ハンバーグやパスタの味つけにも使えます。

■ 他のだしで代用できます！

コンソメやブイオンがないときは、他のインスタントだしでも代用できます。

「鶏がらスープの素」

チキンコンソメに味わいが近く、洋風メニューもおいしく作れます。たまねぎなど香味野菜や、ハーブなどを加えるとさらに風味がアップします。

「和風だしの素」

かつおぶしや昆布の和風だしはさっぱりしているので、にんにくやたまねぎなどの香味野菜、ベーコンなど肉類、香辛料やハーブを足すと、風味が洋風に近づきます。



～ 快適な睡眠のために ～

暖かい日が続くと、眠気が強く感じられることが増えてきます。ポカポカの陽気に誘われて眠気が襲ってくる場合もありますが、春の眠気の原因は、他にもいくつかあるようです。快適な睡眠のためのポイントを調べてみました。



春の日中に眠くなる要因としては、「環境の変化によるストレス」「花粉などのアレルギーによる寝苦しさや薬の副作用」「激しい寒暖差」などが挙げられます。まずは生活習慣を見直して、夜の睡眠の質をあげましょう。



以下の項目であてはまる場合は、生活習慣を見直しましょう！

- 朝食をとらない。
- 日中の活動量が少ない。
- 毎日シャワーで済ます。
- 寝る直前までパソコンやスマホを使っている。
- 過度な飲酒習慣がある。
- 休日に寝だめをする。
- 夕方に昼寝をする。
- 就寝前に熱めのお風呂に入る。
- 夕食を遅い時間にとる。
- 寝具が合わない。

【快適な睡眠ポイント】

□毎朝、太陽の光を浴びましょう。

朝に日差しを浴びると自律神経のバランスを整え、夜に睡眠ホルモンが分泌されると言われています。

□規則正しい食事を。夕食は就寝 2～3 時間前までにとりましょう。

寝る直前に食事をすると胃腸の消化活動が活発になり寝つきにくくなります。就寝前に空腹を感じた場合は、アミノ酸が含まれている牛乳や豆乳、チーズなどを 少量にする程度がオススメです。

□昼寝は 15 時まで。椅子などに座ったまま 20 分以内にとりましょう。

□就寝時は頭寒足熱。頭（後頭部）を冷やし、首や足首は暖めましょう

□入浴を就寝 1～2 時間前に。

身体を中心温度（深部体温）を一度上げ、手足から放熱して体温が下がっていくと眠気がやってきて寝つきやすくなります。ぬるめのお湯に 15 分程度つかるのがベスト！

□季節にあった寝具を選びましょう。

1 日の中で温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団、夏は吸湿性の高いガーゼケットなどがオススメです。

□香りでリラックスする。

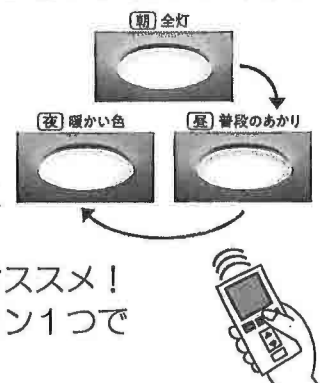
ラベンダー、ベルガモット、カモミール、ヒノキ、オレンジなどのエッセンシャルオイルは快眠をもたらすと言われています。

□寝室のライトを調整する。

スマホの画面から出るブルーライトや昼間の太陽のような白い光の LED 照明は体を目覚めさせる効果があります。

寝室におすすめは落ち着いた色のある「電球色」。夕方以降の太陽光に近い電球色は、心身を落ち着かせる効果もあります。

トイレで目覚めてしまう方は、トイレの照明を電球色にするのもオススメ！また、お部屋の照明を「電球色」「昼白色」「昼光色」などリモコン1つで調光できるタイプも人気です。



☆今月の星占い☆

2022年4月15日~2022年5月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 午前中はすずと眠い...そんな日が続きそう。長めに睡眠時間が取れるよう、一日の予定を見直しましょう。	牡牛座 4/21-5/21 気乗りしないなら、はっきり断る勇気が必要です。退屈な時間は想像以上に苦痛に感じるでしょう。	双子座 5/22-6/21 柑橘系の飲み物が幸運を引き寄せます。食後にオレンジジュースやレモンジュースなどを飲んでみては？	かに座 6/22-7/22 何か月か我慢していた楽しみが、いよいよ復活！久しぶりだけに、これまでの何倍も幸せを感じるでしょう。
獅子座 7/23-8/22 あなたの作ったものがとても高い評価を受けます。クリエイティブな才能に火が付きさらに成長するでしょう。	乙女座 8/23-9/23 身の回りを清潔に保つことが、運気を好転させるカギ。生活空間の掃除は手抜きなく、徹底的にしましょう。	天秤座 9/24-10/23 なんとなく気分が落ち込んでしまったり。そんな時は無理をせず、ホッと過ごすのが一番です。	さそり座 10/24-11/22 偶然にも懐かしい場所にたどり着き、思い出に浸れそう。初めに返ってリフレッシュする絶好の機会です。
射手座 11/23-12/21 金運は上昇、健康運は下降気味。派手に動き回らず、身体のケアのために投資をするべきかもしれません。	山羊座 12/22-1/20 4月末に向けて徐々に忙しくなっていますが、気分は充実。やりがいのある日々で満足感が得られます。	水瓶座 1/21-2/18 クワイエットにはリスクが潜んでいます。周囲からの甘い言葉に乗ると失敗するので、慎重な行動を。	うお座 2/19-3/20 忘れかけていた現金やポイントを発見！ちよつとしたお小遣いが手に入るかもしれません！

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・・・
 「節約としてどのような対策をしていますか？」
 例：LED照明、電気会社変更、家族声掛け・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『ゴールドマルチポーチ』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5/5(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★
ゴールドマルチポーチ
 表面はシックな黒で、内側はゴージャスなゴールドカラーになっています。多彩な内ポケット付で収納力抜群のポーチです。化粧品や文房具の収納にオススメです。



※写真はイメージです。
 ケースサイズ約 90×190×35mm

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
 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4月号」係

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

編集後記・・・

我家の節約方法は、①LED照明に変更、②電気会社を変更、③節水シャワーに変更、④錆物ホーロー鍋を使い...などです。小さなことからコツコツと始めてみました。しー！ついつい電気をつけっぱなし、水は流っぱなし...詰めが甘い。環境を変えるだけでなく、日々の行動も大切なようです。(あ)