



アストモスガス

2022年 5月号

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

5月中旬から6月上旬にかけて、本来の梅雨に先駆けて雨模様の天気が続くことを「走り梅雨」といいます。

沖縄地方が梅雨入りし、本州南岸に前線が低帯することで梅雨入り前にもかかわらず、ぐずついた天気が続くのです。

「走り梅雨」のあと、しばらく晴天が続いてから本格的な梅雨に入ります。気温の変化もある時期です。

どうぞ、ご自愛ください。



— 今月号のご案内 —

○ 今月のお料理レシピ & 今月の野菜 & 便利BOX

○ 衣食住遊「～ はじめよう! 紫外線対策 ～」



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

料理レシピ「簡単！料理」

今月はスパイシーなエスニック料理「サモザ風揚げ餃子」をご紹介します。



【材料】（20個分）

合挽き肉：100g、じゃがいも：大1個、
グリーンピース：1/3カップ、玉葱：中1/2個、
カレー粉：小匙3、しょうが：1かけ、塩：小匙1/2、
サラダ油：適量、市販の餃子の皮：20枚

【作り方】

- ① じゃがいもは1cm角ほどに切り、軽くゆでておく。グリーンピースはさっと茹でる。玉葱はみじん切りに。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火でしょうがとひき肉を炒める。途中、カレー粉小匙1を加え、水分がとびまで炒めて皿にとっておく。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を足し、玉葱を中火で炒める。玉葱がしんなりしたら、②のひき肉とじゃがいも、グリーンピースを加えて炒め、残りのカレー粉と塩で調味する。さらに2~3分炒めて火を止めたら、そのまま冷ましておく。
- ④ 市販の餃子の皮に③をつつみ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 油をきってから皿に盛り、ケチャップを添えて供する。

溶けるチーズを入れるとお子様にも大人気！

今月の野菜 & くだもの



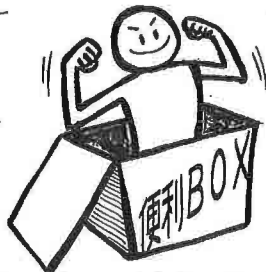
パパイヤ

パパイヤは世界の熱帯、亜熱帯で広く栽培されていて、国内では、沖縄や宮崎、鹿児島などを中心に作られています。熟したものはオレンジ色で酸味はなく、マツリと甘いのでデザートにぴったり。未熟な青パパイヤはサクサクとした食感でサラダなどに最適です。

旬：5月～9月（国産）

選び方：しっかり重みを感じるものを選びましょう。デザートとしての食べ頃は全体が黄色くなり、柔らかくなってから。緑色の部分が残るパパイヤは新聞紙などに包み、追熟する必要があります。

未熟な青パパイヤにはパパインと呼ばれる酵素が含まれ、肉料理と一緒にいただく消化を助けると言われています。



これからの時期、洗濯物がなかなか乾かない...洗ったはずなのに臭いが気になるなど洗濯の悩みが増えてくるのではないのでしょうか。また、汗ばむ季節でもあります。洗濯物も増え家族が多いと1日1回では洗いきれないことも...。今月は「洗濯の基本」についてご紹介します。

洗濯物は詰め込みすぎない。

洗濯機は水流で衣類をすり合わせて、汚れを落とす仕組みです。みっちり詰めると洗濯物がうまく動かず、汚れやニオイが残ってしまいます。

重いものから下へ入れる。

回転がスムーズで汚れ落ちもアップします。一番下にシーツやジーンズ、バスタオルなど重くてかさばるもの、その上にシャツやフェイスタオルなど軽めのもの、一番上に、ネットに入れて洗う繊細なものをいれます。

衣類に直接洗剤をかけない。

衣類に直接洗剤の原液をかけた状態で、すぐに注水して洗わず放置しておく、色落ちやシミの原因になってしまいます。最近の洗剤は濃縮タイプが多いので成分が濃いので、特にタイマー洗いのときなどは注意が必要です。洗濯機に洗剤や柔軟剤の投入口があるなら、できるだけ利用しましょう。

しめった洗濯物は要注意！

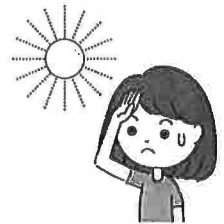
湿気が多い洗濯槽の中に濡った洗濯物を入れたままにしておく乾燥にくく、雑菌が繁殖してニオイの原因になります。直接洗濯機には入れておかず、カゴを2~3個用意し、濡れた衣類はカゴのふちにかけておくなど、少しでも乾燥させておきます。濡れたバスタオルなどは、洗濯するまで浴室にかけて仮干しし、換気扇を回しておきます。もし浴室暖房乾燥機がついていたら、短時間乾燥させるのもひとつの方法です。

洗濯機のふたは開けておく。

洗濯槽は、湿気が原因でカビが発生しやすい場所です。特に暑い時期は、中を十分に乾燥させるため、ふたを開けておくのがオススメです。



～ はじめよう！ 紫外線対策 ～



紫外線対策を始めていますか？

紫外線の量は3月頃から徐々に増え始め7～8月にピークとなります。

紫外線には2種類あります。

UV-A(紫外線A波)は4～8月が最も多く、冬は半分位にまで弱まります。

UV-B(紫外線B波)は6～8月が最も多く、冬はその1/5くらいまで弱まります。

UV-Bがいわゆる日焼けの原因と言われ、これからの時期は特に注意が必要です。

太陽の出ていない曇りの日や雨の日でも、油断は禁物です。

特に曇りの日は、紫外線が雲に当たって光が散乱することで、晴れの日より多くの紫外線が観測される場合があります。雨が多い6月の梅雨シーズンも注意しましょう。

お肌の天敵！紫外線から身を守るためのポイントを3つご紹介します。

point① 肌を露出しない工夫をする。

紫外線を防ぐためには、まず肌が紫外線に当たる面積を少なくすることが大切です。

外出時には手袋や帽子、日傘を使って紫外線を浴びない工夫をしましょう。

日焼け防止グッズはUVカットの効果があるものを選びましょう。



日傘をさす、帽子をかぶる

point② サングラスを利用する。

紫外線が目に入ること、シミやそばかすの原因となるメラニンの生成が促されます。

そのため、目から入る紫外線にも対策を行う必要があります。

もちろんサングラスもUVカット効果があるものを選びましょう。



point③ 日焼け止めを塗る。

日常生活で浴びる紫外線は全体の40%が直射光、地面からはね

返ってくる反射光や空気中で方向が変わる散乱光が60%と、

さまざまな角度から体に向かってきます。

日焼け止めを使うことは、帽子や日傘ではカバーすることができない、

地面に反射した光をケアすることができる最もオススメな紫外線対策です。

■ 日焼け止めの種類 ■

日焼け止めには、「PA」や「SPF」という表記があります。

「PA」は肌の奥に届くUV-Aを、「SPF」は肌の表面に届く

UV-Bを防ぐ目安です。

「PA」は4段階の「+」マークで表示され、「+」の数が多いだけ、

UV-Aを防ぐ効果が高くなります。

一方で、「SPF」はUV-Bを防ぐ目安で1～50+までの数値で表示され、何も塗らない場

合に比べてUV-B波による炎症をどれくらい長い時間防止できるかを表しています。

数値が大きい方がUV-B波に対する防ぐ効果が高いことを表しています。

大切なのは、日焼け止めを正しく使うことです。

日焼け止めを塗る前に、まずティッシュで肌に付いた汗や余分な皮脂を取り除きましょう。

そして、少量の日焼け止めを少しずつ丁寧にムラなくたっぷりと塗り広げていきましょう。

見落としがちな生え際や小鼻の脇、アゴ下、耳下などのパーツも忘れずに塗りましょう。



日焼け止めをこまめに塗る



曇りでも対策を怠らない

☆今月の星占い☆

2022年5月15日～2022年6月14日まで

<p>牡羊座 3/21-4/20 集中力が研ぎ澄まされ、細かいことによく気が付きます。丁寧な掃除、完璧な片付けに繋がるはずですよ。</p>	<p>牡牛座 4/21-5/21 連休中の楽しい経験で得た前向きでハッピーな感情が長続きます。毎日が充実していると感じるでしょう。</p>	<p>双子座 5/22-6/21 自分の間違いを素直に認めることで、大きな信頼が得られます。感情に任せず、理論的に考えることも大切。</p>	<p>かに座 6/22-7/22 旧友との再会が新たな可能性を導きます。長く音信不通の友達に連絡して近況を報告してみてもいい？</p>
<p>獅子座 7/23-8/22 素敵な経験談を友人や家族にじっくりと説明することで、その経験がさらに大きく、大切なものになります。</p>	<p>乙女座 8/23-9/23 ものを作ることにやりがいを感じよう。いままで体験したことのない大規模なもの作りに挑戦してみてもいい？</p>	<p>天秤座 9/24-10/23 通勤や買い物ルートを変えたりフレッシュに！新鮮な風景を目にすることで、やる気が湧いてきます。</p>	<p>さそり座 10/24-11/22 理不尽な発言は聞き流してOK！対応するとストレスがたまるので、突っ返りややり過ぎるのが正解！</p>
<p>射手座 11/23-12/21 天気の良い日はできるだけ徒歩で行動するのがオススメ。歩くことで考えがまとまり、心が晴れやかに。</p>	<p>山羊座 12/22-1/20 大切に使用していた食器や台所用用品が遂に寿命を迎えよう。修理できるものはできるだけ直して使って！</p>	<p>水瓶座 1/21-2/18 娯楽のための環境を強化。音楽や映画のための機材、ゲーム機、話題の本など、趣味に沿った投資を！</p>	<p>うお座 2/19-3/20 あなたの何気ないひと言が誰かの運命を決定づけます。ポジティブでいいこともたまたま発言を意識して。</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・・・
「夏に向けて準備している事は？」
例：エアコンの買替、お庭のお手入れ、衣替え・・・等々

今月のプレゼントは・・・
『冷感ネックゲーター』です。

★今月のプレゼント★

冷感ネックゲーター

スポーツやガーデニングなど紫外線量の増える季節に！接触冷感生地で暑苦しさを軽減します。



※写真はイメージです。約 25×34 cm (周囲約 53 cm)

アジャスター付き 耳掛け

個人情報取扱について：
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。

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(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。

〒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

- ① お名前
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ 年代
- ⑥ 今月のアンケート
- ⑦ ご意見ご要望がありましたらお願いします。

今月よりQRコードからもご応募出来ます！



編集後記・・・
今月よりQRコードからもアンケート応募が出来るようになりました。不慣れな点もありますが、色々新しい事にもチャレンジしていこうと思います。これからもよろしくお願いいたします。
(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