

あすともす通信

こんにちは!
あすともす通信です♪

この時期、「黄雀風(こうじゃくふう)」と呼ばれる風が吹くときがあります。

「黄雀風」は梅雨時期に吹く南東の風で、湿気を含んだ蒸し暑い風のことをいいます。この風が吹く頃、海魚が黄雀(スズメ)に化身するという中国の言い伝えによります。
夏の季語です。



— 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「～ 家庭でできる食中毒予防 ～」

 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4月～5月までのアンケート結果をご紹介します!

睡眠に対するお悩みは? ※複数回答有り

- 1位: 夜中に目が覚める 203票
- 2位: 寝つきが悪い 144票
- 3位: 夜中にトイレに行く 118票
- 4位: 朝、起きるのがつらい 58票
- 5位: 眠りが浅い、熟睡できない 31票



夜中に目が覚め、トイレに行くと眠れなくなる...そんなお悩みの方が多くいました。寝室やトイレの灯りを間接照明や電球色にすると刺激が少なく、寝つきが良くなると言われています。ぜひお試しください。

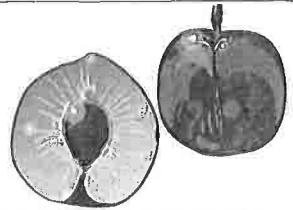
どのような節約対策をしていますか? ※複数回答有り

- 1位: LED照明に変更 208票
- 2位: こまめに電気を消す 128票
- 3位: 家族で声掛け 52票
- 4位: 電気会社変更 48票
- 5位: こまめに水を止める 33票



多くの方がLED照明への変更を行っていました。一番の節約対策は「こまめに!」がキーワード! 当社のご利用の方、ぜひ当社の電気プランもご検討ください。詳しくはお問い合わせを♪

今月の野菜 & くだもの



日本すもも (プラム)

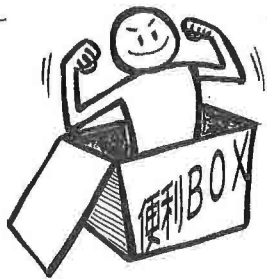
初夏から夏にかけて出荷される「すもも」甘酸っぱくて、とてもジューシーです。大きく分けて2種類あり、中国原産の「日本すもも(プラム)」とヨーロッパ原産の「西洋すもも(プルーン)」に分類されます。それぞれ色や味わいが異なりますが、今回は日本すももをご紹介します。

旬: 6月~9月

選び方: 全体が赤いものは食べ頃です。ほどよい硬さで少し弾力と重みがあるものがオススメです。

保存方法: 熟したものは冷蔵庫の野菜室で保存、硬い果実は常温で追熟しましょう。

葉酸やカリウムが多く含まれており、貧血の改善や高血圧の予防として期待できます!



雨の日や台風が来る前後などに体に不調をきたす方がおられます。気象の変化によって頭痛・肩こり・めまいなどを感じることを「天気痛」や「気象病」と呼ぶそうです。そこで今回は「天気痛」の原因と上手な対処法を調べてみました。

原因は?

気圧の変化が主な原因。気圧をキャッチするセンサーが耳の奥の「内耳」にあり、ここが過敏に働くと自律神経のバランスが乱れやすくなって、頭痛などの症状が起きてしまいます。特に梅雨や秋の長雨、台風シーズン、気温の変化が激しくなる季節の変わり目などは要注意です。

天気痛が起きたら?

ムリをせずに体を休めましょう。頭痛などの痛みが強いときは、自分に合った鎮痛剤の服用を。もともと持っている疾患の症状が強くなることもあるので、その場合は医師に相談してください。

予防は?

□気圧センサーのある耳をほぐす

耳の血流をよくすると、天気痛の予防に効果があります。熱めのお湯でつくったホットタオルや、ペットボトルにぬるま湯を入れたものなどで耳の後ろを温めてみましょう。耳を温めたら、マッサージをしてさらに血流をアップさせます。両手で耳をつまみ、やさしく上下左右に引っ張ったり、手のひらで耳を覆って円を描くようにゆっくり回してみたりしてください。

□自律神経を整える生活習慣を

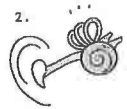
ストレスのない健康的な生活習慣が大切。朝は決まった時間に起きて、昼間は体を動かし、夜はゆったりリラックスして過ごすのがポイントです。

■早寝・早起きで、質のいい睡眠を心がける。 ■朝食をとって、窓を開け朝の光を浴びる。

■ウォーキングなど軽い運動をする。 ■寝る前の1時間はスマホを控える。 ■ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。



1. 気圧の変化



2. 内耳のセンサーが気圧の変化をキャッチ



3. 自律神経のバランスが乱れる



4. 痛みが現れる

～ 家庭でできる食中毒予防 ～

食中毒というと、飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも同じように発生します。特に、家庭での発生では症状が軽かたより、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと混合されがちで、対処を誤って重症になるケースもあります。今回は、厚生労働省が推奨している食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。

ポイント 1. 食品の購入

- 肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮な物を購入
- 表示のある食品は、消費期限等を確認
- 肉や魚はそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤（氷）などと一緒に。
- 購入後は、早めに帰って即冷蔵します。



ポイント 2. 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意！（目安は冷蔵庫や冷凍庫の7割程度）
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。
- 肉や魚等は、他の食品に肉汁等がかからないように包んで保存



ポイント 3. 下準備

- ゴミはこまめに捨てましょう。
- タオルやふきんは清潔なものを！
- 手を洗いましょう。特に生の肉、魚、卵を取り扱った後には、手を洗いましょう。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。常温での解凍は危険！
- 生の肉や魚を処理した包丁、容器、まな板等は、洗った後、熱湯をかけ、消毒をしましょう。たわしやスポンジは、煮沸がオススメ

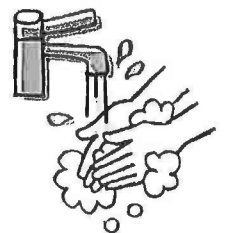
ポイント 4. 調理

- 調理前に必ず手を洗いましょう。
- 台所は清潔に、タオルやふきんは乾いて清潔なものを。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱する。（75℃以上1分間以上）
- 料理を途中でやめた場合は、冷蔵庫に入れましょう。
- 電子レンジを使う場合は、均一に加熱されるようにする。



ポイント 5. 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷たくしておきましょう。（温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下）
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置は禁物です。



ポイント 6. 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。
- 清潔な器具、皿を使って保存
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存がオススメ。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。（75℃以上）味噌汁やスープ等は沸騰するまで加熱しましょう。
- 時間が経ったもの、少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。



☆今月の星占い☆

2022年6月15日～2022年7月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 楽しいことにのめり込みすぎて少々の周囲が見えにくくなっているかも。一度落ち着いて周りを見渡して！	牡牛座 4/21-5/21 雨が続いて外出できなくてもメンタルの状態はハッピー！おうち時間を活用して有意義なひと時を！	双子座 5/22-6/21 夕方からのお出かけに吉あり！デパートに行く、飲みに行く夜の散歩に行く…楽しい夜を満喫しましょう。	かに座 6/22-7/22 独りよがりの考えがトラブルにつながることも。他人の言葉をよく聞き、客観的に物事を見るようにしましょう。
獅子座 7/23-8/22 今まであえて避けてきたことが、自分にとってとても大切なことだったと気づきます。挑戦を始めましょう。	乙女座 8/23-9/23 イライラが募ることが多く、返答がいちいちケンカ腰に！話す前に深呼吸。常に冷静さと笑顔を忘れずに。	天秤座 9/24-10/23 友人や家族から「直した方がいいこと」を指摘されそう。きちんと聞く耳を持つことで、信頼度、好感度UP	さそり座 10/24-11/22 良いひらめきやグッドアイデアを連発できそう！思ったことをしっかり言葉にすれば、評価も上昇！
射手座 11/23-12/21 断然よくという思いは、ほどほどにしないとケチと思われま。無理せず、現実的な節約方法を考えよう。	山羊座 12/22-1/20 梅雨の合間の晴れの日、陽の光を浴びてリフレッシュ！前向きで勢いのある精神状態になれるよ。	水瓶座 1/21-2/18 過去に一度諦めた夢に、もう一度挑戦する好機。初めに返って情熱を思い出しチャレンジしてみよう！	うお座 2/19-3/20 運気の変動が激しそう。良いことがあっても気を抜かず、悪くても落ち込まず、マイペースを貫きましょう。

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・・・
 「あすともす通信で取り上げて欲しい機器、システム品は？」
 例：給湯器、ガスコンロ、キッチン、浴室、トイレ・・・等々

今月のプレゼントは・・・
 『ポータブルクーラーバック』です。

★今月のプレゼント★
ポータブルクーラーバック
 これからの時期、買物に大活躍の大きめのクーラーバック！柄は3種類！どの柄がくるかはお楽しみによ



※写真はイメージです。使用時約 300×280×185 cm

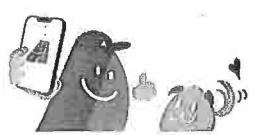
個人情報の取扱について：
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

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7/5(火)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6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。

QRコードからご応募出来ます！



編集後記・・・
 5月は久しぶりに町田・横浜営業所でイベントがありました。準備も大変ですが、皆さまに直接お会いして、最新の機種をご紹介させていただく機会には有意義な時間です。ご来場くださった皆さま、ありがとうございました。(あ)