

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

寒さも厳しくなり、木々は葉を落とし、冬本番となった昨今。
街で見かける冬枯れの木々が立ち並ぶ姿を「冬木立(ふゆこたち)」といいます。

冬枯れといっても冬木はいわゆる「枯れ木」とは違い、春を待ちながら
力を蓄えている状態にあります。木の生命力を感じます。

今年一年お世話になりました。
健やかに過ごせますよう、お祈り申し上げます。



— 今月号のご案内 —

○今月の料理レシピ&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 大掃除の知恵袋 ～」

 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

料理ししび「簡単！料理」

イベントの多い年末年始に、デザートはいかがでしょう？ 今月は、「白ワインゼリー」をご紹介します♪



【材料】（2人分）

白ワイン：250ml

水：250ml

砂糖：80g

粉ゼラチン：10g

レモン果汁：大さじ1

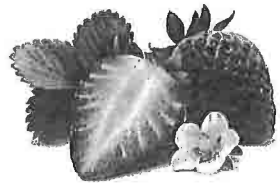
フルーツ：適量（いちごや冷凍ブルーベリーなど）

【作り方】

- ① 水大さじ2（分量外）を入れた容器に、粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② 小鍋に白ワインを入れて中火にかけ、1分ほど沸騰させてアルコールを飛ばす。
- ③ ②に砂糖とレモン果汁、水を入れてよく混ぜる。沸騰直前で火を止め①を加え、さらに混ぜる。
- ④ 粗熱が取れたらグラスに注ぎ、冷蔵庫で2時間冷やし固める。
- ⑤ グラスにお好みのフルーツを添える。

アルコールが含まれる為、妊娠中の方やお子様車の運転をする方などはお控えください。

今月の野菜 & くだもの



いちご

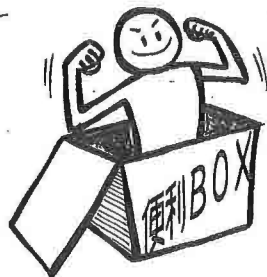
子供から大人まで大人気のいちご。野生のいちごは石器時代から食されていたそうです。いちごは10～20年で世代交代が行なわれるため、次々に新しい品種が誕生しています。今では約300種以上とされています。

旬：12月～5月

選び方：色づきがよく、張りつつやがある。傷がない。ヘタがピンとしていてツブツブがくっきりしているものがおすすめです。

保存方法：ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。ヘタを下に並べて重ならないように保存すると傷みません。

ビタミンCが豊富で風邪予防、美肌効果が期待できます。葉酸も豊富に含まれているので貧血予防にも効果的！



大掃除をどこから始めれば...? と悩む方も多いと思いますが、まずは冷蔵庫から手を付けるのがオススメです。掃除の間の食材の保管を考えると、寒い時期に行くのがベスト！年末になると食材の量も増えるので早めに済ませましょう。今回は「簡単！冷蔵庫のお掃除方法」をご紹介します。

冷蔵庫のお掃除には事前準備が大切です。

冷蔵庫は肉や魚の液体や食材のカスなどが蓄積するので細菌やカビが発生しやすい場所です。

■ 食材を少なくしておきましょう。

食材を外に出して掃除を行うため、庫内の食材はなるべく使い切っておきましょう。

■ 期限切れの食材は捨てましょう。

お掃除前に消費期限が切れているものは処分しておきましょう。

生ゴミ収集日に合わせて掃除を行うのもオススメです。

■ 食材を保管する場所を確保しましょう。保冷箱と保冷剤を用意しましょう。

消費期限?



効率的な冷蔵庫のお掃除方法

- ① 冷蔵庫の中身を保冷箱へ
外に出した食材は保冷箱で保管しましょう。
- ② 取り出せるパーツを外し洗う
食器用洗剤とスポンジで洗い、乾かしておきましょう。
- ③ 冷蔵庫内を拭き掃除する
庫内は重曹水（お湯 40℃ 100ml に重曹 小さじ 1 杯をスプレー容器に）を布巾につけて拭き、仕上げに水拭きをします。ゴムパッキン部分は綿棒で掃除のがオススメです。
- ④ 冷蔵庫のパーツと中身を戻す
食材はトレーなどに入れておくと掃除や取り出しがラクになります。容量は7割を目安に。
- ⑤ 冷蔵庫の外側の掃除をする
冷蔵庫の扉や側面、上部は重曹水を使って汚れを拭き取りましょう。冷蔵庫と床の間の掃除はハンガーに使わなくなったストッキングをかぶせ、ホコリを取り除きましょう。

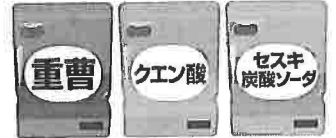
衣 食 住 遊

～ 大掃除の知恵袋 ～

普段のお掃除よりも、いつも以上にしっかりときれいになりたい年末大掃除。
 今月は「大掃除の知恵袋」として「エコな洗剤について」
 そして、今回は「エアコン」「トイレ」「カーペット」3か所のお掃除方法をご紹介します。

■ エコな洗剤 ■

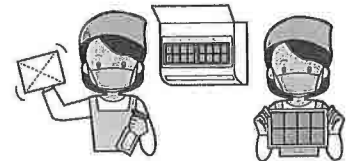
薬局やスーパー、百元ショップなどで購入できる「重曹」と、「クエン酸」「セスキ炭酸ソーダ」の洗剤をご紹介します。
 これらは環境や人体にやさしい、家計にもやさしい、オススメ洗剤です。



- **重曹** お湯 40℃ 100ml に重曹 小さじ 1 をスプレーボトルに入れて使用
 こびりついた、落としづらい汚れに粉のまま振りかけて研磨剤としても使用できます。
- **クエン酸** 水に溶かした 5% 溶液をスプレーボトルに入れて使用。
 酸性。水垢などのミネラルの汚れや頑固な汚れを中和します。
- **セスキ炭酸ソーダ** 水に溶かした 5% 溶液をスプレーボトルに入れて使用。
 アルカリ性の為、皮脂・垢・油汚れ・タンパク質汚れを溶かす効果があります。

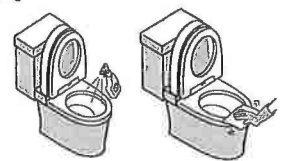
続いて、「エアコン」「トイレ」「カーペット」の簡単お掃除法をご紹介します。

【**エアコン**】フィルター掃除でホコリ、カビ臭を撃退！
 掃除前の準備：電源プラグをコンセントから抜いておきます。



- ① きつく絞った雑巾で積もったホコリを軽く拭き取ります。
- ② 前面パネルとエアフィルターを取り出します。
- ③ ②を浴室浴槽内で、シャワーを使いホコリ・汚れを落とし、「セスキ炭酸ソーダスプレー」をかけ、ブラシなどでやさしく汚れを落とします。
- ④ 水気をきって日陰に干しましょう。
- ⑤ 乾いたら、本体に戻し、20～30分「送風運転」を行い完了です。

【**トイレ**】温水便座は自分で取り外しての掃除を！
 掃除前の準備：電源プラグをコンセントから抜いておきます。



- 温水機能がある場合は、温水タンクの水を抜きます。
- ① 温水洗浄便座を取り外しましょう。＊取扱説明書記載の方法で行いましょう。
 - ② 便座との隙間や便座の裏側から。ベタベタ汚れは「セスキ炭酸ソーダ」を。頑固な汚れは「クエン酸水スプレー」を使って拭き取ります。
 - ③ 洗浄ノズルをお掃除モードで引き出します。ノズルに重曹粉を振りかけてブラシで擦り、そこに「クエン酸スプレー」を吹きかけます。泡が出たら、その泡ごと汚れを拭き取ります。
 - ④ 除菌効果のある「消毒用アルコール」を吹きかけ、吹き上げます。

【**カーペット**】洗濯できなくても、汚れや臭いをスッキリ。

- ① まずは、毛足を逆立てるようにゆっくり掃除機をかけます。
- ② ゴム手袋を手にはめ、擦ります。毛足にからまった髪の毛やゴミを取ることができます。
- ③ 「セスキ炭酸ソーダスプレー」を使って吹き上げます。すすぎは必要ありません。臭いも撃退できます！



機器の説明書や商品ラベルの用法をご確認の上、お試しください！



☆今月の星占い☆

2023年12月15日～2024年1月14日まで

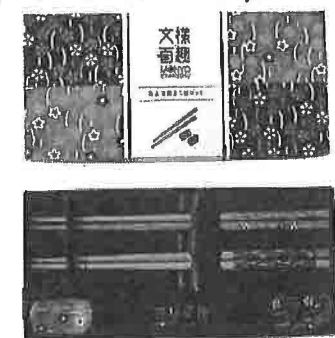
牡羊座 3/21-4/20 年の瀬の忙しいタイミングで小さな失敗がいくつか発生。大事には至らないので気にせず前に進みましょう。	牡牛座 4/21-5/21 普段はほとんど気がない汚れや散らかりが目につきます。一気にキレイにして完璧な満足感を。	双子座 5/22-6/21 友人との会食やお正月の準備で痛い出費が重なります。年始から節約モードで乗り切りましょう。	かに座 6/22-7/22 対人運が上昇の兆し。長い間音信不通になった友人との関係復活など、人脈の広がり期待できます。
獅子座 7/23-8/22 周囲からの期待が日増しに高まっていくのを感じます。それをプラスに捉えると、グッと成長できるはず。	乙女座 8/23-9/23 ここ最近眠っていた知的好奇心に火が着きます。図書館や博物館に通って、教養を高めておきましょう。	天秤座 9/24-10/23 波風のたおない静かな一ヶ月。年末年始も予定通り事が運ぶので、総やかに新年を迎えられるでしょう。	さそり座 10/24-11/22 執念の時期を経て、前向きな気持ちを取り戻せそう。細やかな新年の目標を立てることが助けになります。
射手座 11/23-12/21 例年以上に年末は忙しく、買忘れ、やり忘れが多発しそう。一日の始まりには、その日の予定を確認！	山羊座 12/22-1/20 ちょっとした閑きが生活を豊かに楽しむきっかけに。思いついたらまず実行に移すことが重要です。	水瓶座 1/21-2/18 大掃除は早めにスタートするのが吉。余裕を持つことで、例年は手を付けられない場所までキレイになります。	うお座 2/19-3/20 相談をするなら年配の人に。全く違う視点からの解決策は、あなたの価値観を根底から変えてくれるはず。

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・・・
 「あすともす通信の好きなコーナー、記事を教えてください。」
 例：表紙コメント、料理レシピ、今月の野菜&くだもの、衣食住遊・・・など

今月のプレゼントは・・・
 『箸&箸置き二膳セット』です。

箸&箸置き二膳セット
 和柄の箸と箸置きのセット
 箸は天然素材の竹を使用しています。新年に新しいお箸を！



※写真はイメージです。

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1/5(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。

〒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 12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。

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。

QRコードからもご応募
 出来ます！



今年一年間、ありがとうございました。
 あすともす通信の記事、そしてプレゼントなどみなさまの生活に少しでもお役に立てていたら嬉しいです。
 改めまして、社員一同一年間大変お世話になりました。
 来年もどうぞお付き合いの程、よろしくお願い致します。