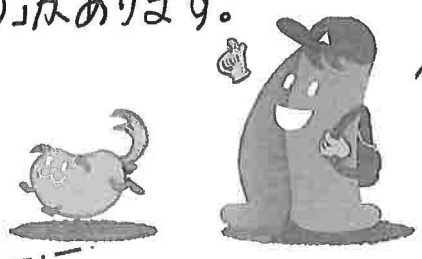


あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

立春が過ぎました。春はどこまで来ています。
二月下旬、季節が春へと移り変わりながら、草木が芽吹き始める頃
を指す言葉に「草木萌動(そりもくめばえいずる)」があります。
自然の恵みを感じながら、その時期を
迎えたいものです。



—— 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「～ 地球環境を考える ～」

 アストモスリテイリング株式会社

公式スマホアプリのダウンロードはこちらから！



アストモスリテイリング
公式アプリ

アストモスリテイリングが優...

開く



ホームページも
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」

冬の間にお餅が残りたら、乾燥させて、自家製のおいしい「三色おかし」を作りましょう。

【材料（3～4人分）】

切り餅：5個
サラダ油：適量
塩、しょうゆ、青のり、
カレー粉、胡椒：各適量

【作り方】

- ① 切り餅を12等分のサイコロ（1cmほど）に切り、12時間ほど、しっかり乾燥させる。
- ② ①を、180℃程度の油で、色づくまでカラッと揚げる。
- ③ 油をきった②を、1/3量ずつに分け、それぞれに、青のり+塩、カレー粉+塩+こしょう、しょうゆをからめる。



- ひびが入るほどしっかり乾燥させてから揚げると、おいしいおかしができます。乾燥させた状態で冷凍保存しておけば、いつでもさっと作れます。
- 揚がる時にふわっと膨らむので、油がはねることがあります。ご注意ください。
- 上記の他、軽く塩を振って、マヨネーズと七味唐辛子をつけながら食べるなど、お好みの風味でお楽しみください。

今月の野菜 & くだもの



三つ葉

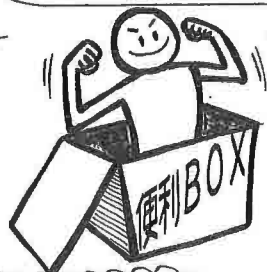
三つ葉は、セリ科の多年草で日本が原産です。各地の山野に自生しており、山落やワラビなどと同様に、春の山菜狩りで収穫できます。名前の由来通り、三枚の葉が特徴です。天然物は香りがよく、色合いがきれいです。

旬：2月～5月

選び方：全緑色が鮮やかで色が濃い物を選びましょう。体にこんもりと丸く、花蕾部分が固くしまっていて、緑色の濃いものを選びましょう。

保存方法：濡れたキッチンペーパーで包み、袋に入れて冷蔵庫保存が基本です。

三つ葉のさわやかな香りには食欲増進効果が！また、カルシウムを豊富に含み高血圧予防も期待されます。



冬は日差しが穏やかで寒さを感じるため、夏に比べて日焼け対策がおろそかになりがち。しかし、紫外線を浴びることに変わりはなく、肌が乾燥する季節ということを考えれば、肌へのダメージは決して少なくありません。そこで今月は「冬の紫外線対策」についてご紹介します。

紫外線とは！

地上に届く紫外線にはUV-AとUV-Bの2種類があります。

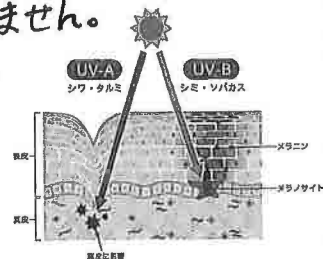
UV-Aは皮膚に深く浸透し、しわやたるみの原因になると言われています。UV-Bは皮膚の表皮で日焼けを起こし、メラニン色素を大量に作ることで、くすみ、しみ、そばかすの原因になると言われています。

冬でも気を付けよう！

紫外線UV-Aは冬でも油断できません。対策としては肌の露出を避け、日焼け止めを塗ること。日焼け止めの種類にはPA（UV-A対策、+表記のもの）、SPF（UV-B対策、10～50表記のもの）がありますが、冬は乾燥によってお肌の機能が低下しているため、強い日焼け止めを使うと肌荒れを起こす可能性も。心配であれば、刺激の少ないPAやSPFのライトなものを選ぶのがよいでしょう。冬の通勤や買い物場合は、PA++、SPF15～20を、スキーや雪山レジャーなどの場合は、PA+++～++++、SPF30～50というように、薬局などで相談し、自分の肌に合ったものを選びましょう。

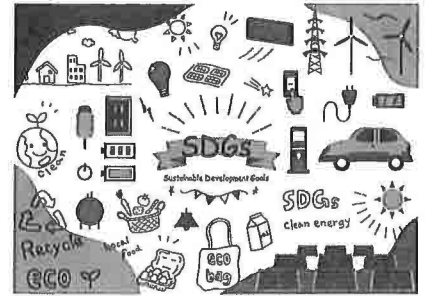
冬のお肌の注意点！

- 乾燥を防ぐ（乳液や保湿クリームなどで保護する）
- 外出時には肌の露出を極力減らす。
- 夏に比べて太陽の位置が低い為、顔全体や首などにも日焼け止めをぬる。
- 積雪の地域は雪で反射する紫外線も注意しましょう。



～ 地球環境を考える ～

環境問題への取り組みについて、ニュースなどでよく使われる「SDGs(エス・ディー・ジーズ)」とは...「持続可能な開発目標」を意味する用語。「S」は「サステナブル」の頭文字です。今回は地球環境を考えるうえで外せない「サステナブル」の意味を詳しく調べてみました。



「サステナブル (サステナビリティ)」とは？

日本語に直訳すると「持続できる」「耐える」「持ちこたえられる」などの意味を持つ言葉です。

「サステナブル」活動とは、未来へ向けてよりよく生きていくために、人類が抱える課題、気候変動や環境破壊、貧困、差別、経済格差など、解決しなければいけない世界規模で求められている「持続可能な」社会活動ということになります。

産業や経済が発展するとともに地球の温暖化は進み、地球環境が大きく変化しました。サステナブル活動の1つ「温室効果ガス削減」につながる日々の生活についてご紹介します。

◇ マイバック、マイボトルを持ち歩く

プラスチックゴミの削減につながります。

◇ 使い終わったものは譲る、売る

リサイクルショップやフリーマーケット、フリマアプリを活用し、必要な方へ譲ることでゴミの削減につながります。

◇ ゴミの分別を徹底する

自治体のルールに従い、ゴミを分別することでリサイクルにつながります。

◇ 食べられる分だけ購入し使い切る

人間が排出するゴミの多くが廃棄された食品だと言われています。食品の消費期限を意識し、必要な量だけ買う習慣をつけましょう。また、地元の食材を積極的に購入する地産地消も環境問題につながります。

◇ 節水・節電を心掛ける

水や電気の節約もCO2削減につながります。

日本は約75%を火力発電で、石油や石炭、液体天然ガスを使用しています。また、水の供給にも多くの電力が使われているため、節水・節電は環境保護につながります。

eco bag



みなさんにお使いいただいている「LPガス」は、クリーンエネルギーと言われています。LPガスの燃焼時におけるCO2排出係数は、ガソリンや灯油など他の石油製品に比べて約10%少なく、LNGを含めた化石燃料の中ではトップクラスの環境性能を持っています。LPガスを使うことは、サステナブル活動のひとつと言えるかもしれません。

| | 排出係数 (g-CO2/MJ) | 指数 |
|------|--------------------|------|
| 石油 | 73.98 | 1 |
| 石炭 | 94.98 | 1.28 |
| LNG | 61.57 | 0.83 |
| 都市ガス | 62.95 | 0.85 |
| LPガス | 65.71 | 0.89 |



エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



気候変動に
具体的な対策を



※生産・輸送段階も含めた場合のCO2排出量 (LCI)

(日本LPガス協会 HP

<https://www.j-lpgas.gr.jp/index.html> より抜粋)

「サステナブル」の1番大切なことは持続可能なこと！無理せず継続が大切です。

☆今月の星占い☆

2023年2月15日～2023年3月14日まで

| | | | |
|--|---|---|--|
| 牡羊座 3/21-4/20 おいしいお茶やコーヒーに心が癒やされます。忙しい合間の貴重な休憩時間を大切にすべくにしましょう。 | 牡牛座 4/21-5/21 店員さんや業者さんのちょっとした親切に感動！人の優しさで日常に潤いを与えてくれるでしょう。 | 双子座 5/22-6/21 気乗りしない、集中できないと思ったら短時間でいいので窓を開け、冷たい空気を取り込みましょう。 | かに座 6/22-7/22 ダイエットを始めるのに最適なタイミング！最初は無理せずウォーキングやストレッチから始めましょう。 |
| 獅子座 7/23-8/22 考え込み過ぎて壁を巡り。気持ちの塞ぐこともあります。まず何も考えずに行動すれば、必ず道は開けます。 | 乙女座 8/23-9/23 寒い日が続いても、思い切って外出することが大切です。新鮮な空気が心身をリフレッシュさせてくれます。 | 天秤座 9/24-10/23 家族との会話でモヘバージョンアップ！今やりたいこと、近い将来の目標を語り合ってみてください。 | さそり座 10/24-11/22 小さな汚れやホコリが気になる時は、時間を設けて徹底的にクリアに。集中して作業できるはずですよ。 |
| 射手座 11/23-12/21 長く使っていた仕事道具や調理器具が寿命を迎えよう。新しいグッズを購入してバリエーションを転ずるチャンス！ | 山羊座 12/22-1/20 先延ばししていた問題がいよいよ悪影響を及ぼし始めます。悪化する前に解決に乗り出したほうが無難。 | 水瓶座 1/21-2/18 マネリを感じて日々の作業が滞るなら、生活のリズムを変更！早寝早起きと朝の散歩がオススメです！ | うお座 2/19-3/20 年の離れた世代との交流から、新しい視点を手に入れられるかも。積極的にコミュニケーションを！ |

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・・・
 「実践しているエコ活動を教えてください。」
 例：エコバック、マイボトル、ゴミ分別、地産地消・・・など

今月のプレゼントは・・・
 『ドロールバック』です。

ドロールバック
 クシュクシュとした質感が人気のエコバックです。豊まなくてもOK！



伸縮自在！
 使用時サイズ：約縦 380mm×横 400mm
 ※写真はイメージです。
 ※色、柄はお選び出来ませんのでご了承ください。

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3/6(月)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2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。

こちらからもご応募出来ます！



<https://forms.gle/SGZ8CXa8CUgFuSuQ6>

最近、さまざまなエコバックが売られています。私は日々の買物はレジかごサイズのもの、真夏の買物はクーラーバック、衣類などの買物の場合は、布製の少しお洒落なタイプの物など使い分けています。今回のプレゼントは形が可愛い布タイプです。ちょっとしたお出掛けにも活用いただけると思います。(笑)