

あすとも通信

2016年
AUGUST

8月

Vol. 92

- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり



 アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室  0120-93-2188



かぼちゃの甘さが引き立つ濃厚なデザート

かぼちゃのムース



材料

(カップ4~5個分)

- かぼちゃ (皮は除く)……………200g
- 卵黄……………1個分
- バニラエッセンス……………少々
- 牛乳……………200ml
- きび砂糖……………50g
- 生クリーム……………100ml
- 砂糖……………大さじ2
- 粉ゼラチン……………10g
- 水……………大さじ3
- 《ホイップクリーム用》
- 生クリーム (8分立てにします) …………… 100ml
- ミント



作り方

【準備】水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておきます。

1. かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジで5分程加熱します。その後フードプロセッサーに入れて攪拌し、卵黄とバニラエッセンスを加えて更に攪拌します。
2. 小鍋に牛乳、きび砂糖を入れて中火にかけます。きび砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加え、余熱で溶かします。粗熱が取れたら鍋底を氷水に当て、混ぜながら冷やします。
とろみがついたら1のかぼちゃを加え、泡立て器で混ぜ合わせます。
3. 別のボウルに生クリームと砂糖を入れ、泡立て器で6分立てにし、2を網でこしながら加えて混ぜます。カップに3を流し入れて冷蔵庫で冷やし固めて、ホイップクリームとミントで飾り完成です。



調理のポイント



- ・鍋底を冷やす際に、プラスチックのボウルよりもステンレス製のものを使うと早く冷えます。

アストモス食育コーナー

かぼちゃの旬と主な産地

一般的なかぼちゃは7~8月が旬になります。かぼちゃは日本全国で生産されています。

かぼちゃの選び方

軸が太く、切り口がよく乾燥してコルク状になっているもの、軸の周りがへこんでいるものを選びます。カットされているものは、果肉の色が濃いオレンジ色をしていて、肉厚なもの、種がしっかりと熟して膨らんでいるものを選びます。

かぼちゃの保存方法

冷凍する場合は、種とワタを取り除き、煮物用なら面取りまで、汁物用であれば適度な厚さにスライスしてからバットなどに並べ冷凍し、凍ったら保存袋に移します。



体内の水の働きで分かる 上手な水分補給

美容や健康に良いため、水を飲むことがテレビや雑誌などでも取り上げられています。水が体内でどんな活躍をしているか？どんな時に摂ったらいいのか？などご紹介していきます。



水と人間の体について

人間の体は年齢や性別にもよりますが、体重の約50～75%は水でできています。新生児では、90%にも及びます。人は食べ物を摂らなくても、2～3週間は生きられると言われていますが、水を1滴も飲まなければ、4～5日で命を落としてしまいます。



水分は、人間の体には欠かせないもの！

体から排出される水分量

摂取した水分は、体の働きを経て体外へ出ていき、その量は1日に2,300ミリリットルにも及びます。汗や尿、便のほか、呼吸や皮膚表面からも水分は出ていきます。(尿や便で1,300ミリリットル、呼吸や皮膚表面からは1,000ミリリットルの量です)

一日に1,500mlの水分補給

体の水分は、食事から摂っています。食事をすることで、1日に約800ミリリットルの水分が摂れます。体から出ていく水分量からすると、食事以外で1,500ミリリットルの水分補給が必要です。汗をかいた場合は、さらに多くの水分を補いましょう。

いつが良い？

水を飲むタイミング

1回にコップ1杯(200ミリリットル程度)を、1日に7・8回に分けて飲むと、一日必要な水分摂取量1,500ミリリットルを体に負担をかけずに摂取できます。

朝起きたらすぐ

起床時は、寝ている間の汗や呼吸で水分不足になっています。血液中の毒素の濃度も高まっているので、寝起きの水分補給はとても大事です。

入浴前や入浴後

入浴前に飲むコップ1杯の水は、新陳代謝を良くし、体内の老廃物排出をスムーズにしてくれます。また入浴中に発汗するので、入浴後も水分を摂りましょう。



汗をかくとき

運動をしたり、大量に汗をかくときは、ナトリウムやミネラルも体から出ていきます。スポーツドリンクも活用して、脱水症状や熱中症を防ぎましょう。

夜眠る前

睡眠中に汗や呼吸などで体から出ていく水分量は、500ミリリットル以上にも及びます。体の渇きを防いだり、心筋梗塞、脳梗塞の予防にもなります。

長崎県のイベント

第24回 島原温泉 ガマダス花火大会



島原市で開催されるこの大会では、60分間連続で花火が打ち上げられます。水中花火やスターメインが披露され、フィナーレには迫力ある尺5寸玉が登場します。また、会場付近には無料の足湯があるほか、100の露店が軒を連ねます。



- 【開催日時】 2016年8月25日(木) 20:30～21:30
※小雨決行(荒天時は8/26に延期)
- 【会場】 島原港(島原市下川尻町7-5)
- 【打ち上げ数・種類】 約5,000発・大玉打上5号～10号玉、水中花火、連続スターメイン
- 【お問い合わせ】 島原温泉観光協会 0957-62-3986

鹿児島県のイベント

第16回かごしま錦江湾 サマーナイト大花火大会



鹿児島市で1万5,000発が打ち上げられる大規模な花火大会です。尺玉の16発同時打ち上げが見どころです。フィナーレには、2尺玉の2発同時打ち上げも見逃せません。メインの観覧スポットとなる「ウォーターフロントパーク」などでお楽しみ下さい。

- 【開催日時】 2016年8月20日(土) 19:30～20:40
※小雨決行(荒天時は未定)
- 【会場】 鹿児島港本港区
- 【打ち上げ数】 約1万5,000発
- 【お問い合わせ】 サンサンコールかごしま 099-808-3333



大好評の新サービス 4月から新サービススタート!
住まいかけつけサービス

お客様から好評を頂いております【住まいかけつけサービス】をピックアップ致します!
 お客様からの声で家のトラブル発生時、業者に水漏れ修理を依頼したら「〇〇〇〇円の請求された…」、
 等「いくら請求されるか心配」と意外に高額な請求によるトラブルを良く耳にします。
 この様なお困り事を、【住まいかけつけサービス】により解決致します。

有名某社 1回 8,000円+材料費 (税別)
 比べてください!!!

アストモスは、月々**380円(税別)**でこれだけ対応します!

水廻りのトラブル

キッチンのトラブル

台所水栓の水が止まらない
水漏れの場合でも…

トイレのトラブル

ロータンク内で「水が止まらない」
や「水が溜まらない」場合でも…



30分程度の作業時間で
水漏れ応急修理完了



30分程度の作業時間で
応急修理完了

窓のトラブル

窓のヒビ割れトラブル

窓の割れトラブル



窓ガラスの割れには
危険がいっぱい!



**破損箇所養生
破損物撤去作業
を無償で実施いたします!**

鍵のトラブル



右記のようにヒッキングによる開錠
作業やシリンダー清掃など30分程
度の作業を致します!



開錠作業



破錠作業

シリンダー清掃

電気のトラブル



**電気のトラブル
こんなにいっぱい!**

右記のように照明や
コンセントスイッチ
等による作動不良な
どの原因を30分程
度確認致します!



配線確認

通電確認

24時間受付、応急処置無料、出勤回数制限無し (電気のみ年1回)
応急処置後の商品交換や部品交換を無料で見積致します!



愛犬と幸せに暮らす住まいを目指す!

愛犬と豊かで楽しい暮らしは、

住まいの工夫次第で、もっと膨らみます!



前月号に引き続き、愛犬とやさしい住まいづくりを目指すために知っておくべき事例をご紹介します。愛犬と楽しく暮らす工夫を組み込んだ、過ごす時間が豊かで楽しくなる住まいを目指しましょう。

Share for dogs

愛犬家の住まいについて愛犬が一生のほとんどの時間を過ごす住まい。愛犬と暮らす住まいについて、いろいろな方向から考えてみました。

愛犬の足腰にダメージを与える床

滑りやすい床は危ない

住まいの中で犬の関節にダメージを与えるのがフローリングなどの滑りやすい床です。滑って転んだことがきっかけで関節疾患を引き起こすケースもかなりあります。



階段や段差も注意が必要

階段や段差の上り下りも注意が必要です。足腰にダメージがあるのは、急激で大きな力や反復される動作によって徐々に負担が蓄積していく場合もあります。



目に見えないインテリア(ニオイ)

ニオイの原因となるものを除去

悪臭のもととなる原因は、**バクテリア**や**カビ**など。菌が発生すると、愛犬の**食餌する場所**や**愛犬の居場所**なども気になりますね。



◆対策ポイント【気になる床・段差やニオイ】

- ① 滑りやすい床はできるだけ避ける
- ② 滑り止めマットを敷いておく
- ③ 抗菌、防カビ、脱臭効果のある壁材を活用する

Each space

リビング、キッチン、浴室、愛犬の居場所、庭、ドア、窓など、空間・部位別の考え方、工夫やアイデアを集めてみました。

愛犬の健康とキレイが保てるリビング

愛犬の健康とキレイが保てる空間

愛犬の行動によって、住まいはどんどんキズつけられていきます。また、**抜け毛**や**糞尿**、**吐しゃ物**などで、汚されることも。愛犬がとどく高さまでの壁や床は、**キズつきにくく**、**掃除のしやすい建材**を選ぶようにしたいものです。



愛犬と一緒に過ごす快適リビング

愛犬が自由に行動&飼い主の目が行き届く空間

ストレスの感じかたは、愛犬との暮らし方の**スタイル**や**犬種**や**個性**によっても違ってきます。自然体で暮らせるような空間にするためには、**お互い自由な時間が過ごせるほどよい距離感**を保つことも大切です。

◆対策ポイント【キレイな空間やお互いの自由な時間】

- ① 開放感のある空間づくり
- ② 回遊できる空間づくり
- ③ リビングから直接出れるバルコニーやテラス空間
- ④ 愛犬が落ち着けるような居場所

詳しいお問い合わせは弊社の担当へお気軽にご相談ください。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (販売企画課)

我が家では市販のミネラルウォーターを購入していましたが、半年ほど前に浄水器を付けました。隔週で重たいペットボトルを買いに行く手間や、水が無くなったなら水を飲まなくなることがないので、取り付けてとても良かったと思います。普段水を飲まない方でも、お茶やご飯が一層美味しく感じられると思います。浄水器も、弊社までお気軽にお問い合わせください。