

 アストモスガス

暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

あすとも通信

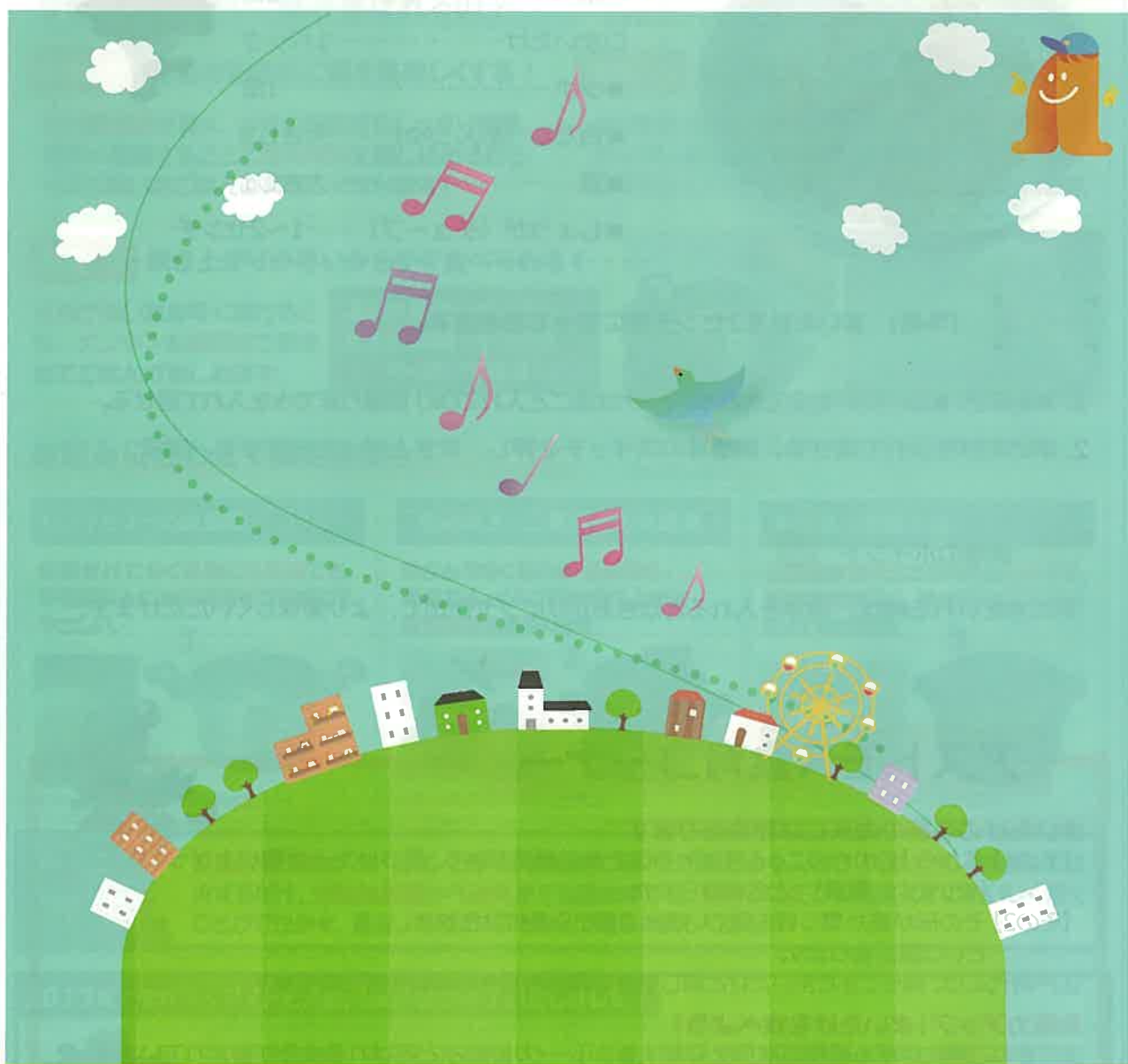
- リフォーム●太陽光発電●オール電化●エネファーム(燃料電池)
- 安心・安全なLPガス●ガス器具●家電●水まわり

2017年



NOVEMBER

11月 Vol.107



 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



えのきやしいたけ等で調理しても絶品です!★

まいたけの炊き込みご飯

材料 (3人分)

- 米……………2合
- まいたけ……………1パック
- ツナ……………1缶
- 白だし(めんつゆ) ……大さじ5
- 酒……………大さじ1
- しょうが(チューブ) ……1~2センチ



作り方 【準備】 まいたけを2センチ角に切っておきます。

1. 米を研ぎ、■印の材料を全て入れる。(ツナは油ごと入れてOK) 目盛りまで水を入れて混ぜる。
2. まいたけを入れて混ぜる。炊飯器のスイッチを押し、炊き上がったたら混ぜて、完成。

調理のポイント

米に水をいれる時は、冷水を入れると炊きあがりにツヤが出て、より美味しくいただけます。

アストモス食育コーナー



まいたけの名前の由来には諸説あります

【その1】昔から「幻のきのこ」と呼ばれるほど希少価値があり、見つけた人が舞い上がって喜ぶので「まいたけ(舞茸)」と名付けられた。

【その2】その形が蝶が舞う姿に似ているところから名付けられた。という説があります。

江戸時代には、採ってきたまいたけと同じ重さの銀がもらえたという話もあります。

免疫力アップ!まいたけを食べよう!

主にきのこ類にはがん細胞の増加を抑制する、「β-グルカン」と呼ばれる成分が含まれています。免疫力を強化し、がんと戦う強い味方です!まいたけに含まれる「MD-フラクション」というβ-グルカンの一種の成分が、がんの増殖を抑える力が強く、がん組織を縮小させる働きがある事が分かっています。

美味しいまいたけの選び方

かさの色がはっきりとしていて、肉厚なものは食感もよく良質なまいたけと言えるでしょう。持ってみると重みを感じるもの、軸の部分が締まって見えるものも美味しいまいたけの証です。



ウイルスに負けない！

風邪を予防する7つの習慣



気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行る季節です。風邪をひいた後で対処しては遅いのです。賢いのは、日ごろから風邪をひかない対策を十分にとっておくこと。今回は、「風邪を予防する7つの習慣」をご紹介します。

【1】うがい、手洗いを徹底する



風邪は、咳やくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつるため、ていねいなうがいや、石けんを使っての手洗いが効果的です。

【2】薄着の習慣をつくる



厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまいます。なるべく薄着にして気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるよう鍛えましょう。温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせて、こまめに衣服の脱ぎ着をすることを心がけましょう。

【3】使い捨てマスクを着用する



人ごみに行くときや、風邪がはやっている時期は極力マスクを着用します。マスクは毎日取り替えて使うことをお勧めします。マスクの外側の部分は病原体に汚染される可能性があるからです。マスクの予防効果を高めるためには、あごのあたりまですっぽりと覆うように着用しましょう。

【4】十分な栄養をとる



偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。風邪の予防に効果的なビタミンC、ビタミンB群、ビタミンAを多くとることがポイントです。また、動物性タンパク質を食事に取り入れるのも効果的です。お酒の飲み過ぎにも注意しましょう。

【5】適度な運動をする



ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動で風邪に負けない体力をつけ、免疫力を高めることが大切です。

【6】温度・湿度に気を配る



冬に空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすくなります。加湿器や暖房器具を上手に使い、室内は適度な気温 18℃～22℃、湿度60%前後に保ち、感染しにくい環境を整えましょう。

【7】良い休養をとる



疲れやストレス、栄養不足などで体力が落ちると、ウイルスの感染力に負けてしまいます。過労や睡眠不足を避け、体力を温存しましょう。良い休養、良い睡眠をとりましょう。

風邪の原因の約90%がウイルス感染によるものと言われていますが、体力や抵抗力があれば、感染も少なく、また感染しても早く回復することができます。日頃から良い習慣をつけ、風邪に負けない身体づくりを心掛けましょう！



紅葉名所特集



竈門神社の紅葉

参道が紅葉のトンネルに

神々が宿る山として崇められてきた宝満山の麓に鎮座する神社。宝満山の登山口として、また縁結びの神様として親しまれています。参道の階段周辺は紅葉が集中していて、見渡す限りの赤いグラデーションが美しいスポットです。



■ 例年の紅葉見頃 ■
11月中旬～12月上旬

- 【開催場所】 竈門神社 (かまどじんじゃ) 福岡県太宰府市内山883
 【交通アクセス】 (電車) 西鉄太宰府駅から徒歩30分
 (車) 九州自動車道太宰府ICから約20分
 【お問い合わせ】 092-922-4106 竈門神社

五家荘の紅葉

平家落人伝説が残る日本有数の 秘境を彩る紅葉

九州脊梁に囲まれて点在する五家荘は、椎原、仁田尾、樅木、葉木、久連子の5つの集落の総称で、平家の落人伝説が残る秘境としても有名。地区内の梅の木轟公園に架かる吊橋は、周辺の風景と橋の独特な構造美が調和しており写真撮影の絶好のスポットです。



■ 例年の紅葉見頃 ■
10月下旬～11月下旬

- 【開催場所】 五家荘 (ごかのしょう) 熊本県八代市泉町
 【交通アクセス】 (電車) JR有佐駅からタクシーで約70分
 (車) 九州自動車道松橋ICから国道218号・445号経由で約90分
 【お問い合わせ】 0965-36-5800 五家荘観光案内所



食欲の秋 ガスで美味しいお米を食べよう!



食欲の秋。この時期になると「新米」の文字が目に入ようになってきます。お米が美味しいこの時期に、ふっくら美味しいご飯を食べてみませんか？今回はガスコンロで炊ける「炊飯鍋」をピックアップしてご紹介したいと思います。

なぜ、ガスで炊くご飯が喜ばれるの？

※数値はR.STYLE調べのものであり炊飯量や水の量などで変化します。

理由 ① 火力の強さがご飯を美味しくする！

赤外線効果が高く、お米の内側からしっかり加熱。素早く沸騰することで旨み成分を閉じ込めるから、ガスで炊いたごはんは美味しくなります！

理由 ② ガスで炊くご飯は冷めても美味しい！

水分を多く含んでいるため、おにぎりやお弁当にもピッタリ。忙しいときはたくさん炊いて、冷凍ごはんになれば、いつでも美味しいごはんが食べられます。

理由 ③ 炊き上がりが早いからすぐ食べられる！

火力が強いため早く炊けるから、カンタン&短時間で炊き立てごはんが楽しめます。

電気炊飯器→約40分
ガス炊飯鍋→約30分
早く炊けて美味しい！



お好みに合わせて鍋を選ぼう！

※③はリンナイ製ビルトインコンロ専用の対応商品となっています。

ロングセラーの炊飯鍋

炊飯だけでなく煮物にも使用でき、多機能な上にお手頃価格で財布にもやさしい。



イメージ: RTR-300D1(3合炊き)

「包み炊き」二重構造の炊飯釜！

熱がムラなく伝わる「包み炊き」効果でふっくらご飯が炊き上がり、保温効果も高まります。



イメージ: RTR-03E(3合炊き)

本格派！炊飯土鍋！

三重県伊賀の土で作られた土鍋です。断熱効果が高く、熱せられにくい冷めにくいのが特徴。



イメージ: RTR-211GA(2.5合炊き)



自動炊飯機能がついたコンロなら、炊飯鍋に研いだお米と水を入れて「炊飯ボタン」を押して点火するだけ。火加減調整から消火まで自動おまかせ。初めての方でも間違えずに美味しく炊くことができます。是非、ガスコンロで炊くご飯をお試しください！

2017年 タカラ×アストモス合同展示会が終了いたしました！



鹿児島支店	4月29日開催	都城支店	9月16日開催※台風の影響により中止
諫早店	5月20日開催	佐世保店	9月23/24日開催
熊本支店	6月3日開催	霧島店	10月8日開催
久留米支店	6月17/18日開催		
北九州支店	7月15日開催		
大隅店	8月6日開催※台風の影響により中止		

ご来場頂いた皆様、誠にありがとうございました。来年も宜しくお願ひ致します。