

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

9月

September

2018年



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



子供もパクパク!お父さんのツマミにもGOOD!
カリカリホクホク、簡単絶品レシピです♪

里芋のから揚げ



材料

(2人分)

- 里芋 …… 大きめのもの6~7個
- から揚げ粉……………適量
- 揚げ油……………適量



作り方

【準備】 里芋をよく洗います。皮はむかないでください。

1. 皮つきのままの里芋を、竹串がすっと通るくらいの柔らかさまで茹でます。
2. 茹であがったら、冷水にあげ、皮をむきます。むき終えたら、ひと口大の大きさに切れます。
3. 切った里芋にから揚げ粉をまぶし、180℃の油で揚げていきます。揚げ色がついたら完成です。



調理のポイント



- ・から揚げ粉は衣が多めについている方がカリっと揚がって美味しくなります。
- ・冷凍の里芋を使用する場合は、しっかりと解凍してから、から揚げ粉をまぶしてください。

アストモス食育コーナー



里芋のすごい栄養「ガラクタン」って?

里芋特有のぬめりには、「ガラクタン」という成分が含まれます。あまり聞き慣れない言葉ですが、ガラクタンとは、炭水化物とタンパク質の複合体のことを指します。この成分には、たくさんの優れた効能があり、代表的なものとしては、【コレステロールを下げる】【高血圧予防】【肥満予防】などが期待できます。

また、食物繊維や水分を多く含むため、いも類の中では、低カロリーであることも特徴です。

美味しい里芋の選び方

泥が付いていて、皮が茶褐色、少し湿り気のあるものを選びましょう。皮が乾いたものや、ひび割れたものは、古い証拠です。



9月1日は防災の日 ～大切なのは日ごろの備えです～

「防災の日」とは、多くの国民が、防災や災害についての知識を高めることを目的に、1960年の9月1日に制定されました。あらゆる災害は突然やってきます。今月は、日ごろからできる災害への備えや、いざという時の為のマメ知識をご紹介します！



食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日ごろから、水道を入れたボリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。



非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災した時は、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常に持ち出すべきものを、あらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいる時に、災害が発生した場合でも、お互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線が繋がりにくくなり、連絡が取れない場合もあります。



避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時に、慌てずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや、国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから、防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

災害時は、身近な日用品が大活躍！



布ガムテープ

- ▼油性マジックと一緒に用意して、メモや伝言として活用できます。
- ▼救急セットがない場合、止血もできます。災害時は、ゴミや泥、またホコリや細菌が大量発生しているので、傷を塞いでおく必要があります。
- ▼寒さ対策として、ドアのすき間に貼ったりすれば、入り込む風を遮断できます。



サランラップ

- ▼食事の時にお皿に敷くと、洗い物を減らせます。
- ▼好きな長さに切って、クシャクシャに丸めるだけで、スポンジ代わりになり食器を洗えます。
- ▼ラップを端からくるくると巻いていくと、紐代わりになります。思ったよりも強度があり、切れにくいです。



9月のイベント

スケスケ展～スケると見える仕組みの世界

「知らないことを知るって楽しい！」

さまざまな生物や物の中身を「スケる(透ける)」をテーマに紹介する企画展です。最新のデジタル技術を用い、スクリーンに近づくと自分の体がスケて、骨や血管、筋肉を映し出す「にんげんスケスケ」や、骨から外側を推測する「どうぶつスケスケ」など、会場内を6つのジャンルに分けて展開します。骨格標本、透明生物の展示といった多彩なアプローチで、外と中との意外な関係性を感じさせ、予想外の発見があるなど、幅広い世代の興味を引き出します。



【場所/住所】 福岡市科学館 3F 企画展示室 福岡市中央区六本松4-2-1

【開催日】 2018年7月14日(土)～9月24日(月)

※火曜休み、ただし7/24、31日、8/7、14日、21日は開館

【入場料】 一般(高校生以上)1000円、小中学生600円。未就学児無料(保護者同伴)

【交通】 (電車) 福岡市営地下鉄六本松駅3番出口すぐ (車) 福岡都市高速道路内回り西公園ランプまたは堤ランプから約15分、外回り百道ランプまたは堤ランプから約15分

【お問い合わせ】 福岡市科学館 TEL 092-731-2525

八女福島の燈籠人形

国指定重要無形民俗文化財に指定

福島八幡宮の放生会に、人形の燈籠を奉納したのが「燈籠人形」の始まりです。境内に舞台となる屋台を組み、1階でからくり人形を操り、2階で三味線や鼓を演奏します。総勢40人以上で、一つの演目を完成させます。屋台は、釘を一本も使わずに作られた総漆塗りのもの。からくり人形や、提灯、和紙など、全てに、八女の伝統工芸が生かされています。



【場所/住所】 八女市宮野町 福島八幡宮境内 福岡県八女市大字本町105-1

【開催日】 2018年9月22日(土)～24日(月)

1回目13:30、2回目15:00、3回目16:30、4回目19:00、5回目20:30(各回約30分)

【交通】 (車) 九州自動車道八女ICから約10分

【お問い合わせ】 八女市文化振興課文化係 TEL 0943-24-8163



冬になる前に あつたか計画

おふろリフォーム



ご自宅のお風呂は使い始めて何年経ちますか？

お風呂は、浴槽の重さ+お湯の重さによる家への負荷や湿気が多いなど、土台や柱の腐食を進行させやすい環境にあります。リフォームはまだ先でいいだろうと思っていても、先延ばしにした分、補修費用がかさむという悪循環に陥ってしまうことも・・・そこで、寒くなる前のこの季節にお風呂のリフォームを考えてみてはいかがでしょうか？

まずはここをチェック!!

おふろの寿命は
20年!?



人気の2メーカーをご紹介



TOTO

「一度TOTOのお風呂を使えば他メーカーが使えない」というほど、満足度の高いシステムバス。デザイン・機能性・価格面全ての点において『リフォーム大賞2018』第一位に輝いています。



Takara standard

震度6強の振動にも耐える土台と、壁面はタカラ特有の高品位ホーローを採用し、耐久性については、文句なしのシステムバス。「清掃性と耐久性で選ぶなら間違いなくタカラ」というほど、長く美しく使用していただけるお風呂です。



その他多数メーカー取り扱っています。ショールーム見学ご希望の際は、アストモスへご連絡ください。