

暮らしに・地球上に「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

2月
February
2019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



ヘルシーな豆腐が、こってり料理に大変身！
外はカリッとモチモチ、中はフワフワ。簡単で美味しい一品です。

豆腐の照りマヨ焼き



材料

(2人分)

- | | | | |
|--------|------|------------|-----|
| ○絹ごし豆腐 | 1丁 | ○マヨネーズ | 適量 |
| ○片栗粉 | 適量 | ○ねぎ(トッピング) | …好み |
| ●砂糖 | 大さじ2 | | |
| ●醤油 | 大さじ3 | | |
| ●みりん | 大さじ2 | | |
| ●料理酒 | 大さじ1 | | |



作り方

1. 豆腐をキッチンペーパーに包み、レンジで水気をとばします。(600Wで2分程度)
2. 豆腐を食べやすい大きさに切り、表面に片栗粉をつけます。
3. 少量の油(分量外)で揚げ焼きします。
4. ●印の調味料を全て混ぜ合わせ、フライパンに流し入れます。ぐつぐつ煮立てて、豆腐にからめてください。
5. 好みでねぎなどをトッピングし、上からマヨネーズをかけて完成です。

調理のポイント

- ・野菜と一緒にご飯に乗せて、丂ぶりにするのもオススメです！
- ・トッピングは、ねぎの他にも、きざみのりやごまをかけても美味しいです。



アストモス食育コーナー



豆腐は大豆の豊かなおいしさと栄養をそっくりそのまま受け継いでいます

豆腐には、大豆の栄養が100%近く消化吸収されます。良質の植物性タンパク質が豊富なことはよく知られていますが、コレステロール値を下げるレシチン、老化防止に効果的な大豆サポニン、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン等、注目の栄養素も多く含まれています。

おからって何？

おからは、大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際の搾りかすです。最近は、スプーン1杯分のおからパウダーを料理にかけて食べるという、食事制限一切なしのダイエット法も注目されています。



花粉症について

2019年春のスギとヒノキ（北海道はシラカバ）の花粉飛散予測によると、飛散量は、全国平均で2018年春の3倍近くになる可能性があるとも言われています。花粉症の方にはとても辛い時期が訪れますか、少しでも楽に乗り切れるよう、今月は花粉症の増加の原因や、自分で出来る簡単な花粉症対策をご紹介します。



花粉症はどうしてこんなに増加しているの？



今や国民病とも言われている花粉症ですが、意外なことに花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代から、わずか40年間で花粉症（特にスギ花粉症）が激増しました。

●スギ花粉の増加

戦後、大量に植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えていました。さらに、地球温暖化の影響も受けて、春のスギ花粉飛散量が増えています。

●排気ガス・大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装された道路の増加に伴い、一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因として考えられます。

●住宅環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくなっています。

●食環境の変化・不規則な生活リズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活なども、アレルギーを起こしやすくなっています。



自分でできる簡単な花粉症対策



ワセリンを塗る

ワセリンを鼻の入り口や目の周りに塗ると、花粉がワセリンにくっついて、それ以上奥へ入りにくくなり、花粉の攻撃を和らげることができます。

発酵食品を摂る

腸内環境の悪化は花粉症の原因の一つ。発酵食品は腸内バランスを整え、免疫力をアップするので、花粉症対策に効果あります。

規則正しい生活

十分に睡眠を取り、適度な運動をし、ストレスを溜めないように、リラックスした時間を設けましょう。



いちご狩り特集

山下農園 ムノーディ いちご狩り

ベビーカーや車椅子でも楽にいちご狩りができる

あまおう専門のいちご狩りを行う、山下農園ムノーディ。鉄骨ハウス内は床がコンクリートで、高設栽培のためいちごが摘みやすく、車椅子やベビーカーでもそのままいちご狩りが楽しめます。行かれる際は、事前に予約状況をご確認ください。



【場所/住所】 山下農園 ムノーディ／福岡県田川郡川崎町大字安眞木4410-2

【開催日】 2019年1月～4月下旬 ※月曜（祝日の場合は翌日）休み

【開催時間】 10:00～16:00 ※赤い実がなくなり次第終了

【交通】 (電車) JR豊前川崎駅から車で約20分

(車) 九州自動車道小倉南ICまたは大分自動車道筑後小郡ICから約1時間

【お問合せ】 電話: 090-2713-6241 （※9:00～18:00まで）

前田いちご園 いちご狩り

いちご大福やジャム作り体験もできる

収穫したばかりの新鮮ないちごで、いちご大福やジャム作りなどの体験もでき、人気を集めています。（※要予約）

ご家族やお友達との体験はもちろんのこと、学校の体験学習としても活用されています。



【場所/住所】 前田いちご園／鹿児島県南九州市知覧町永里3319-2

【開催日】 2018年12月上旬～2019年5月上旬

【開催時間】 11:00～17:00 ※当日の熟したいちごがなくなり次第、終了の場合あり

【交通】 (車) 指宿スカイライン知覧ICから約20分

【お問合せ】 電話: 0993-84-2182



たのしいでんきご契約者様募集中

HTBエナジー

一般ご家庭の
お客さま

個人事業主・
商店などの
お客さま

マンション・
アパートの
お客さま



今までの
基本料金・従量料金が
5%オフ

“見える化”で節電対策にも！



日々の電力使用量が、ウェブ上のマイページで確認できるようになり、電気の使いすぎを意識することができ、節電につながります。

H.I.S旅行券が当たる抽選会開催！



九州カンパニー社長の
古宇田です。
ご当選おめでとうござい
ます。これからも、L P
ガスとともに皆様の暮ら
しの便利とお得な情報を
お届けして参ります。末
永いお付き合いを宜しく
お願ひ申し上げます。

※抽選結果については、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



離れて暮らす家族を見守る給湯器登場

急増する浴室事故の対策として



見守りに加え、さらに便利に！

いつでも、どこでも、スマートフォンでリモコンを操作できる！

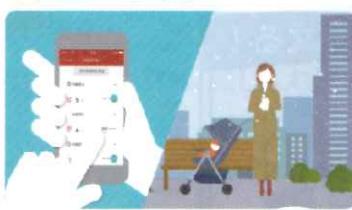
帰宅途中に湯はりができるので、家に着いたらすぐに温かいおふろに入れます。



自動湯はり
ON



外出先から床暖房をONにすれば、寒い冬でも暖かいお部屋があなたの帰りを待っています。



床暖房電源
ON



光熱費の目安、ガス、お湯の使用量などが確認できます。



給湯器が故障した時もスマートフォンに通知。そのまま修理先に連絡もできます。



商品についての詳しいお問い合わせは当社担当者へご連絡ください。

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）

例年、2月はインフルエンザ感染がピークを迎える月です。インフルエンザ治療薬は、ウイルスそのものの除去が目的ではなく、増殖を抑制することがその目的となっているため、発症後、48時間以降の投与では効果が薄いと言われています。そのため「早めの診断・治療」が最善策であると言えます。急な高熱や「いつもの風邪と何か違う…」と自覚したら、「早めの診断・治療」を必ず行いましょう。