アストモスガス

2023
vol.175
7月

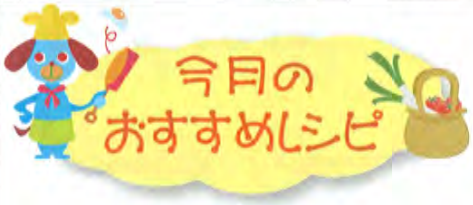
あすとも通信

何でもご相談ください！
くらしとエネルギーの
総合窓口をめざします！
アストモスガス

スマホ版HPはこちらから！

- 安心・安全なLPガス
- ガス器具
- リフォーム
- オール電化
- 水まわり
- 家　電
- かけつけサービス
- 電力販売

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



これを食べなきゃ夏は始まらない！と言っても
過言ではないスイカの季節がやってきました！

スイカのシャーベット

材料

○スイカ(果実の部分)……900ｇ
○レモン汁……大さじ1
○三温糖……大さじ4

作り方

1. スイカをスライスします。種が透けて見えるくらいの3ミリくらいがベスト！
2. 薄切りにしたスイカ一枚一枚から種を取っていきます。白や黄色の種も取り除きましょう。
3. 種が取れたら果肉をみじん切りにしてボウルへ入れ、両手で実をつぶすようによくもみます。
4. レモン汁を加えて混ぜたら、次に三温糖を加えよく混ぜます。種がないかよくチェックしながら混ぜましょう。
5. ステンレスのバットに入れ、2時間程度凍らせます。まわりが固まりだしたら一度混ぜ、さらに2時間程凍らせもう一度混ぜましょう。
6. バットから外し、包丁で切って盛り付けたら完成です。
   ◇塩を振ると、さらに甘さが引き立ち、美味しく召し上がれます。お好みでどうぞ◇

アストモス食育コーナー

スイカの皮！成分はどうなってるの？

「スイカで食べる部分」と言うと、真っ先に思い浮かぶのが赤い身だと思いますが、実は皮も食べられるのはご存じでしょうか？スイカの皮には、美容成分として注目されているシトルリンが豊富に含まれています。あまり聞き慣れないシトルリンですが、アミノ酸の一種で、血管の拡張を促し血の巡りを良くする作用があると言われています。それでは、どうやって皮を食べよう？となりますが、今回は下記の3つのレシピをご紹介いたします。

①スイカの皮カレー･･･緑の外皮をむき、2、3ミリにスライスし、他の具材と一緒に加える。
②スイカスムージー･･･緑の外皮をむき、薄くスライスし、水(50cc)、ハチミツ&砂糖(お好み)と一緒にミキサーにかける。
③スイカの漬物･･･緑の外皮をむき、8ミリ程度に切り、砂糖(20g)、お酢(10g)、塩(5g)と皮をジップロックに入れよく揉み、冷蔵庫で3時間以上寝かせる。

どのレシピも簡単に出来ますので、ぜひ一度お試しください♪

季節のくらしについて

夏の食中毒にご用心！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。
普段、当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。
家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が１人や２人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

食中毒予防の３原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。
食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶細菌を食べ物に「付けない」
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という３つのことが原則となります。

食中毒を防ぐ３つのポイント

ポイント１　食品の購入

- ◆表示のある食品は、消費期限等を確認し購入しましょう。
- ◆購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤（氷）等と一緒に持ち帰りましょう。
- ◆特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

ポイント２　家庭での保存

- ◆冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ◆冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は、冷蔵庫や冷凍庫の７割程度です。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。
- ◆肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

ポイント３　残った食品

- ◆残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ◆時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ◆残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。
- ◆ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

7月のイベント

西都原古墳群 ヒマワリ

古墳群を彩る100万本のヒマワリ

“神話のふるさと”として知られる宮崎県の中央部に位置する西都原台地には、南北4.2キロ、東西2.6キロにわたって300基以上の大小さまざまな古墳が点在し、天孫降臨にはじまる神話と古墳が共存しています。6.5haの広大な敷地に咲き誇る100万本のヒマワリは圧巻です。

【場所/住所】 ： 西都原古墳群 ／ 宮崎県西都市三宅4941-1
【開 催 日】 ： 2023年7月上旬～7月中旬
※開催日は見ごろ時期の目安、見ごろ時期は気候等により前後する場合あり
【交　　通】 ： 【車】東九州自動車道「西都」ICより約10分
【公共交通】JR佐土原駅から宮崎交通バスで約30分「西都バスセンター」下車、そこから車で約5分
【お問合せ】 ： 0983-41-1557 （一社）西都市観光協会

第25回知覧ねぷた祭

“やーやどぉー！”の囃子と迫力あるねぷた

高さ5m・縦横4mに及ぶ勇壮な扇形ねぷたが知覧商店街を練り歩く夏の風物詩。青森県平賀町（現：平川市）との交流により、南九州市知覧でのねぷた運行が実現し、以降盛大に開催されるようになりました。“やーやどぉー！”の掛け声や笛・太鼓の囃子が響き渡り、南九州市知覧の夜を夏色に染め上げます。

【場所/住所】 ： 知覧まち商店街 ／ 鹿児島県南九州市知覧町郡
【開 催 日】 ： 2023年7月29日（土） ※荒天の際は中止
【開催時間】 ： 19:00～21:00
【交　　通】 ： 【車】南薩縦貫道 知覧金山水車ICから約5分
【公共交通】JR平川駅からバスで約30分
【お問合せ】 ： 0993-83-2511 知覧ねぷた祭実行委員会

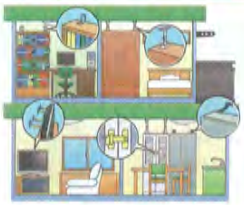
災害に対する備え
～これだけは準備をしておこう！～

2023年も半年が過ぎ、大雨や台風、また全国各地で頻発している地震など、既にこの半年の間でも自然災害が多く発生しています。自然災害は突如として訪れます。こういった災害から命を守るためには、一人一人の災害に対する心構えや知識と備えが重要となってきます。今月は、災害に備え、ご家庭で取り組むべき主な対策をご紹介します。

家具の置き方は工夫していますか？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。
大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- ■家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- ■寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
  置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ■手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。



食料・飲料などの備蓄は十分ですか？

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。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- ■飲料水　3日分（1人1日3リットルが目安）
- ■非常食　3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パン　など
- ■トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ　など

※ 大規模災害発生時には、**「1週間分」**の備蓄が望ましいとされています。
※ 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。日頃から、水道水を入れたポ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。

避難場所や避難経路は確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわ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！

※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。
それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

今回ご紹介した内容の他に、非常用バッグの準備や、ご家族との安否確認方法を事前に話し合っておくなど、日頃から備えられることが大半ですので、この機会に、一度、ご家族で災害について話をされてみても良いかもしれませんね。

1週間 大好評

ガス衣類乾燥機
無料お試しレンタル実施中

子供がたくさん汚して大変！

すぐに乾かしたいのに、忙しくて時間がない！

雨の日が続いて困っている！

そのお悩み「乾太くん」ならバッチリ解決！

95%
使用満足度

お近くの営業所までお問い合わせ下さい

やっぱりガスだねキャンペーン

期間中(～9月末)に対象機器のお買い上げで
抽選でギフトカード5万円分やカタログギフトが
当たります♪
この機会にガス機器の更新をご検討ください！

7月といえば七夕ですね。皆さん、子供のころ、願い事を書いた短冊を笹につるして、色とりどりの折り紙で七夕飾りを作った思い出があるかと思います。この七夕の短冊、緑（青）、赤、黄、白、黒（紫）の5色ありますが、それぞれに意味を持っているそうです。日本では大規模な七夕祭りも各地で開催されますので、今年の夏の思い出に、ご家族で足を運ばれてみてはいかがでしょうか。

アストモスリテイリング株式会社　お客様相談室（営業部）