

9月イベント情報



★9/1(水)防災の日

9/1 ~ 9/30 防災月間

★9/1(水) ~ 10/31(日)

アトムチェーン

～防災・防犯点検強化月間～

ご不安なことがあれば、ぜひご相談ください

～秋のリフォームフェア～

お家のお困りごとを解決します♪

★9/20(月)敬老の日

★9/23(木)秋分の日



アトムでんきだより



2021年
9月号



9月

9月とはいえ、まだ夏を思わせる暑い毎日です。皆様、いかがお過ごしでしょうか?本日、アトムでんきだより9月号とお買

得情報、おすすめ商品満載の特選品カタログをWEB掲載しました。

ご覧いただければ幸いです。さて、9月は防災月間という事もあり、全国各地の自治体などでは防災訓練が行われたりハザードマップの再確認が行われるなど防災意識を高めるための活動が行われています。ただ今年もすでに梅雨時期の豪雨などにより多くの地域で土砂崩れによる災害や堤防の決壊などが発生し、多くの方々が被災され、大変なご苦勞をされています。お見舞い申し上げますとともに一日も早い復旧を願ってやみません。近年はこれまで一度も経験したことが無いような、想定を超える事象・災害が全国で発生しています。この機会に自宅や職場での備えができているかを今一度、確認してみてください。アトムチェーンでも9月は防災・防犯点検キャンペーンとして身の回りの“防災・防犯”に関するお手伝いをさせていただいています。お気軽に当店までお声がけください。また今月から“秋のリフォームフェア”もスタートしています。誰に頼めばよいのか分からないようなちょっとした事でも喜んでお受けいたします。皆様の暮らしを快適にするためにアトムチェーンは全力でサポートさせていただきますのでよろしくお願いたします。



今月の逸品

水で焼く! ウォーターオープンヘルシオ



AX-XA20

過熱水蒸気とは?



水蒸気を100°C以上に加熱するとできる無色透明の気体「過熱水蒸気」。

気体には、水に変わるときに熱を与えるという性質があります。「ヘルシオ」はこの性質を利用して、過熱水蒸気が食材との温度差で冷やされて水に戻ろうとする時に発生する「凝縮熱」を調理に活かしています。



ヘルシオは独自の高気密構造とハイパワーエンジン搭載

だから! たっぶりの過熱水蒸気だけで調理できる

最初から最後まで水で焼く「ヘルシオ」は脱油・減塩しながら素材本来のおいしさを守る「低酸素調理」

同封の特選品カタログ2ページ及びメーカーWEBサイトもご覧ください。



✓細胞破壊を抑えおいしさを守る

旨み成分(アスパラガス)

甘み成分(人参)



たっぶりの過熱水蒸気で調理するので、水分を与えながら加熱でき、食材の持つ旨みや甘みを引き出します。

✓余分な脂や塩分を落とす

脱油

減塩



過熱水蒸気で、食品の内部まで素早く加熱するので、余分な脂が溶け出しカロリーダウン!
たっぶりの過熱水蒸気で調理するので、食品の塩分を水とともに流します。

✓栄養素キープ

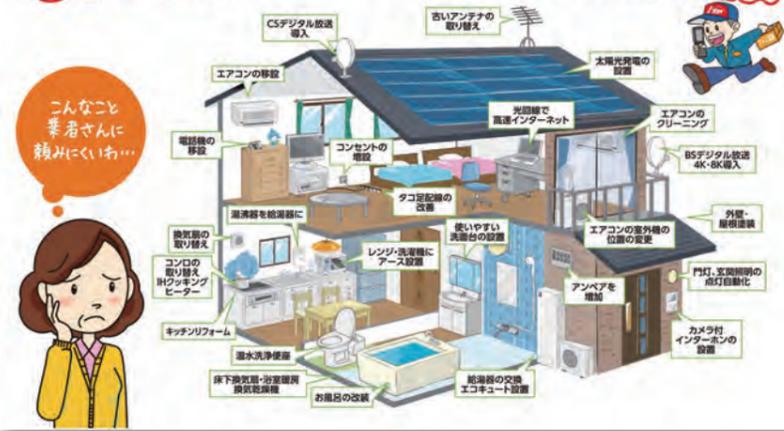
葉酸

ビタミンC



庫内を過熱水蒸気で充滿し酸素を追い出し低酸素状態で調理できるので、酸化を防ぎ、栄養素をしっかり守ります。

でんき・住まい・暮らしのお困り事解決応援隊!



こんなこと
華君さんに
頼みにくいわ...

暮らしの情報板

アトム電器は
安全・快適・スマートな暮らしの
サポーターを目指します！



暮らしの ワンポイント 情報



ご存知ですか？ 転倒事故の約半数は住み慣れた 自宅で発生しています。



加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が発生してきます。自宅内の転倒事故の発生場所は「浴室・脱衣所」「庭・駐車場」「ベッド・ふとん」「玄関・勝手口」「階段」の順になっています。住み慣れた自宅であっても、注意しましょう。
※消費者庁HPより

「体内時計」に合わせた食事タイミングで 筋肉を増やして転倒事故を防止しましょう。



長崎大学と早稲田大学の研究グループは、タンパク質摂取による筋量増加効果が、量だけでなくタイミングも影響することを明らかにしました。筋肉の増加は体内時計を介して引き起こされるので、体内時計に合わせてタンパク質の摂取タイミングを調整すると、筋肉を増やしやすいたことが分かったのです！

朝食でタンパク質を多く摂取している 高齢女性は筋肉が増えやすい。



高齢女性を対象に、3食のタンパク質の摂取量と骨格筋機能との関係性を調べたところ、夕食で多くのタンパク質を摂取している女性に比べて、朝食で多くのタンパク質を摂取している女性では、骨格筋指数や握力が高いことが分かったのです。これは反対に、夜間勤務やシフトワーク、朝食欠食など体内時計を乱すような生活リズムの場合、朝食のタンパク質摂取による筋量増加の恩恵は受けにくい可能性も考えられます。

※一般社団法人 日本生活習慣病予防協会HP より

高血圧が気になる方へ！ 今日のヘルシーレシピ

鶏とズッキーニの塩麹焼き

季節の食材 ズッキーニ

低カロリーで食べごたえもあり、高血圧改善に有益な栄養成分を豊富に含んでいます。ビタミンでは血管の再生と強化に不可欠なB6、C、葉酸、血液の凝固と抑制を調節するK、ミネラルではナトリウムの排出を促すカリウム、血管壁を強化する働きのある銅とマグネシウム、余分なナトリウムの排出を促す食物繊維も含まれています。洋食、中華、和食の和え物や鍋物まで、あらゆる料理でお楽しみいただけます。

作り方

- 鶏肉と1cm幅の輪切りにしたズッキーニ、半分に切ったにんじんに塩麹と粗挽きこしょうをからめて10分おく。
- テフロン加工のフライパンの中央に鶏肉の皮を下にしてのせ、ズッキーニとにんじんを周りに並べて、蓋をして弱火で10分焼く。
- 裏返してオリーブオイルをかけて5分焼き、皿に盛り付ける。

エネルギー / 231kcal、
たんぱく質 / 20.3g、
塩分 / 1.1g

材料(1人分)

- 鶏むね肉.....1/2枚(100g)
- ズッキーニ.....1/4本(40g)
- にんじん.....1cm厚(20g)
- オリーブオイル.....小さじ1/2(2g)
- 塩麹.....小さじ1/2(4g)
- 粗挽きこしょう.....適宜

出典：オムロンヘルスケア株式会社様ウェブサイト「ヘルシーメニュー」



大画面化や高画質化、インターネットと繋ぐことができたりと、どんどん進化が進む「テレビ」ですが、色々な種類があり、どれを購入すれば良いか迷っている方も多いのではないでしょうか。今回はテレビがどのように進化してきたか、また、テレビの上手な選び方についてご紹介します！

テレビの歴史

1950年代	国内初の白黒テレビの発売	1990年代	ハイビジョン試験放送開始
1953年	シャープより国内初の白黒テレビの発売	1991年	日本で事実上世界初となるハイビジョン試験放送開始
同年	NHKが日本初のテレビ放送を開始	2000年代	地上デジタル放送開始
1960年代	カラーテレビの発売	2003年	3大都市圏から地上デジタル放送開始
1960年	東芝より国産初の21型カラーテレビ発売	2006年	移動体受信機向けの地上デジタルテレビ放送、通称「ワンセグ」が29都府県で開始
1964年	東京オリンピックのテレビ観戦中継	2010年代	アナログからデジタル4K・8Kの時代へ
1970年代	テレビの本格的な普及	2012年	全国的に完全地上デジタルに移行
1978年	衛星放送の試験放送開始	2018年	4K・8K放送開始
1970年代	にはほぼすべての家庭にテレビが普及	2020年代	インターネットテレビの普及
1980年代	衛星放送の開始	2020年	NHKのインターネット常時同時サイマル配信サービス「NHKプラス」etcがスタート
1989年	NHKがBS1、BS2の本放送を開始		

インターネットテレビ

テレビをインターネットに接続することで、YouTubeやNETFLIXなどで好きな映画やドラマなどの動画を大画面で視聴でき、スマホやパソコンよりも大画面で迫力ある映像を楽しめます。また、テレビ画面上でネット検索をすることやゲーム、ネットショッピングなども大画面でできるようになります。



4K・8Kテレビの特徴

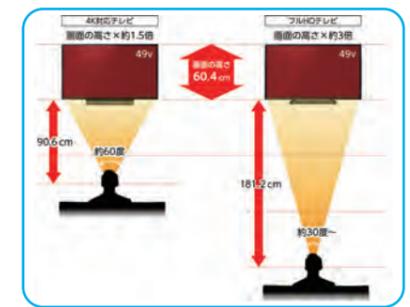
HDR技術により表現可能な色の範囲が大幅に拡大し、明暗のコントラストが際立ちます。フルHDの4倍、16倍の画素を持つことで動きの速いスポーツなどもぼやけず、滑らかに表示でき、全方向から音を再現することで、奥行きがあり見る人は映像であることを忘れ、その場にいる様な臨場感や迫力を体験することができます。



4K・8K時代のサイズ選び

4Kテレビの場合、画面の高さ×約1.5倍の距離から視聴するのがもっともキレイに映像を見られると言われています。従来のハイビジョンテレビより近い距離から迫力のある映像を楽しめるのでワンランク上の大きさをおすすめします。

部屋ごとのおすすめサイズ



パネルの違い

液晶パネルは、明るい場所でもくっきり見やすく色鮮やかな表現が得意です。消費電力が低く、寿命が長いので紀行番組やゲーム等、同じ画面を長時間映す場合に向いています。

有機ELパネルは、コントラストに優れ「完全な黒」を作り出すことができます。デザイン性が高く、動きに強いので、スポーツ観戦や映画鑑賞などに向いています。