

12月イベント情報



★12/1(水)～12/28(火)

アトムチェーン
年末謝恩キャンペーン

年末恒例の特選グルメプレゼントセール♪
テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機から
リフォームまで!お家一軒、丸ごとお任せください。

★12/1(水)

冬の省エネ総点検の日

1980年に資源エネルギー庁・総合エネルギー対策
推進閣僚会議で制定されました。
地球に優しい脱炭素社会を実現するためにエネルギーを
大切に使うって節約しましょう。

★12/22(水)

冬至 詳しくは中面をご覧ください。



アトム でんきだより

2021年
12月号



師走を迎え、なにかと気
ぜわしい毎日ですが、い
かがお過ごしでしょ
うか?

さて、本日アトムでんきだ
より12月号と一押し家電情報満載の特
選品カタログをWEB掲載しました。

一年間ご覧いただき、ありがとうございます。今後もお客様のお役に立てる情報を提供できるよう努めてまいります。アトムチェーンでは今年一年の皆様からのご愛顧に感謝いたしまして12月28日まで“年末謝恩キャンペーン・特選グルメプレゼントセール”を開催しております。ぜひこの機会にご利用いただけるよう、スタッフ一同よりお待ちしております。また冬のこの時期はヒートショックと呼ばれる急な温度変化が身体にあたるショック症状を起こしやすくなります。家の中では暖かいリビングから寒いトイレや洗面所・お風呂場などに移動する際に発生しやすく注意が必要です。ヒートショックを防ぐのに有効なのは上記の場所に暖房器具を設置して部屋ごとの温度差を極力少なくすることです。アトムチェーンでは洗面所やお風呂場に設置できる様々な暖房器具を取り扱っていますので、お気軽にお声がけください。今月の逸品でも壁掛型遠赤外線暖房機を取り上げていますので参考にしてください。また新型コロナウイルス感染症に関しては全国的にワクチンの接種が進み一時に比べれば落ち着きを見せているものの、完全に終息したとは言い難い状況です。これからも油断せずに上手につきあいながら生活をしていきたいものです。来年は皆様にとって良い一年となることを心より願っております。アトムチェーンは皆様の安心・安全・快適な暮らしをサポートし、お困りごとを解決します。



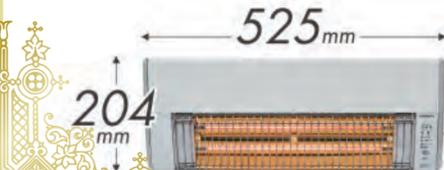
今月の逸品

ウォールヒート 壁掛型遠赤外線暖房機
HOT & COOL FAN
置けない暖房は、壁に掛けよう。
CHK-C126A (W)

寒いけど、**脱衣所** **玄関** **トイレ**
ここに暖房は…と思っていた場所に
ピッタリな暖房機をご紹介!!



狭いスペースにもうれしいコンパクトサイズ
さらに!壁面設置で、床スペース不要!!



新聞紙1面の
1/2サイズ

夏は「涼風」、冬は「暖房」、
オールシーズン使えてとても便利



お風呂あがりの
扇風機がわりに。

脱衣所、洗面所、
トイレ、玄関をあたたかく。





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

冬の快適な睡眠へ



靴下を履いて寝るのは OK? それとも NG?

冬の就寝時には足が冷えて寝付けられないために靴下を履いて寝ている方もおられるかと思いますが、一方で靴下を履いて寝るとあまり良くないとの声も聞きます。そこで靴下を履いて寝るメリットとデメリットをお伝えします。

靴下を履いて寝るメリットは、素足よりも乾燥を防げたり、温めることで眠りにつきやすくなるという点にあります。デメリットは足からの放熱を妨げてしまい、蒸れて不快に感じ、睡眠の妨げになってしまいます。また足が締め付けられて血流が悪くなってしまい、より冷えやすくなったり、むくみが生じたりする恐れがあります。

- どうしても冷えてしまい寝付けられないという方には足先までカバーしないレッグウォーマーや蒸れをにがしてくれる素材で作られたおやすみソックスなどをおススメします。



高血圧が気になる方へ!
今日のヘルシーレシピ

鶏けんちん汁



エネルギー / 147kcal
たんぱく質 / 7.4g
塩分 / 1.4g



材料(1人分)

- ごぼう 20g ・にんじん 10g ・一味唐辛子 適宜
- 大根 20g ・しいたけ 1枚(10g)
- ねぎ 10g ・鶏肉(もも) 20g
- 豆腐(木綿) 20g ・ごま油 小さじ1(4g)
- だし 1と1/2カップ(300g) ・酒 大さじ1/2(7.5g)
- しょうゆ 小さじ1(6g) ・塩 ひとつまみ(0.2g)
- かたくり粉 小さじ1(3g) ・水 小さじ2(10g)

作り方

- ごぼうは乱切り、にんじんと大根、しいたけはいちょう切り、ねぎは1cmの厚さの斜め切りにする。
 - 鶏肉は小さめの一口大に切る。
 - 鍋にごま油を熱し、ごぼう、にんじん、大根、しいたけ、鶏肉の順に加えて炒め合わせる。
 - 水気を切った豆腐を崩しながら入れて炒め合わせ、だしを加える。
 - アクを取りながら5～10分煮てねぎを加え、酒、しょうゆ、塩で味つける。
 - 水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 - 熱々を器に盛りつけ、一味唐辛子をふる。
- ※ 野菜たっぷり体が温まる汁物です。秋冬は里いもおすすめ。具材です。

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」

冬至 について

冬至の日は日照時間が最も短い事や、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりと、ニュースなどでもよく耳にする事かと思えます。今回は冬至の意味や風習などの豆知識をご紹介します!

冬至は「二十四節気」の1つ



二十四節気とは春夏秋冬を表すためのもので、今でも季節を表す言葉として用いられています。1年を太陽の動きに合わせて24等分しており、約15日間ごとに分けられています。生まれた背景には月の満ち欠けを基準とする太陰暦では太陽の運行による季節の変化とずれてしまうため、農林水産等の季節を扱う際に目安となりにくいという事があります。そこで、古代中国で考案された二十四節気を暦に取り入れたのです。そのため季節の変化や季節感を感じることができるのです。

冬至は太陽が生まれ変わる日「一陽来復」

1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということ。そこで、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。太陰太陽暦(旧暦)では冬至が暦を計算する上での起点です。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復」といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。

なぜゆず湯に入るの?



ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれていますね♪他にもいくつかの説があり、語呂合わせや、実るまでに時間がかかる事から「長年の苦勞が実るように」という願掛けの意味があります。また、厄払いのための禊(みそぎ)や、ゆずは香り高い事から邪気を払うとされています。



冬至の食べ物といえばかぼちゃの理由

かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつですが、漢字では「南瓜」と書きます。冬至は陰が極まり再び陽にかえる日なので、陰(北)から陽(南)へ向かうことを意味しており、冬至に最もふさわしい食べ物になりました。他には「風邪の予防になるから」という理由です。現代では冬でも野菜は手に入りますが、昔は野菜が収穫できなくなる冬に、夏から秋にかけて収穫した長期保管のできる栄養価が高いかぼちゃを食べ、栄養をつけようという風習から来ています。