

3月イベント情報



- ★3/1(火)~4/30(土)
~アトムチェーン各種キャンペーン実施中~
- ♪エアコン早期取付・取替キャンペーン♪
- ♪冷蔵庫買替応援キャンペーン♪
- ♪おうち1軒まるごとおまかせ!春のリフォーム祭り♪

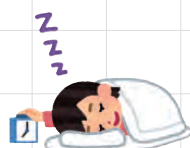
★3/3(木) 耳の日

~聞こえの相談承ります~



★3/18(金) 睡眠の日

快適な睡眠をとれていますか?
中面で詳しく解説しています♪



★3/25(金) 電気記念日

日本で電灯がはじめて点灯された日に
因んで制定されました。



アトム でんきだより

2022年
3月号



やわらかな春の日差し
が嬉しい季節になりました
が、いかがお過ごしで
しょうか。本日アトム便り
3月号とアトム電器チェー



ン一押し家電情報が満載の特選品カ
タログをWEB掲載しました。ご一読いただければ幸いです。

アトムチェーンでは、ただ今エアコンのキャンペーンを開催しています。豊富な在庫をご用意してお値打ち価格でご提供中です!今の季節はエアコンのオフシーズンなので取付工事もより丁寧に時間をかけて作業させていただく事ができます。取替、新設含めましてご検討のお客様にはぜひご活用いただければと思います。また夏に暑くなっていざエアコンの電源を入れると“あれ?点かない!?”という事が無いように比較的過ごしやすいこの時期に設置されているエアコンの点検をされることをおすすめします。冬の間暖房が使われていても冷房運転に切り替えたときに不具合が出ることもあるんです。電源が入るのか?異音が無いか?異臭が無いか?など少しでも気になることがあればご連絡ください。

なかなか外出ができない昨今ですがアトムチェーンはお電話でもご用件をお伺いいたします。お客様に安心してご利用いただけるように、きっちりと安全対策を行った上でご対応させていただきます。電気の困った!お家の困った!その困ったはぜひ当店にお気軽にご相談ください。お客様の安全・快適・スマートな暮らしを全力でサポートいたします。



今月の逸品

目がかゆい・鼻がムズムズ、いや~な花粉の時期

頼れる! SHARP 加湿空気清浄機 KI-PX75

ご紹介します。

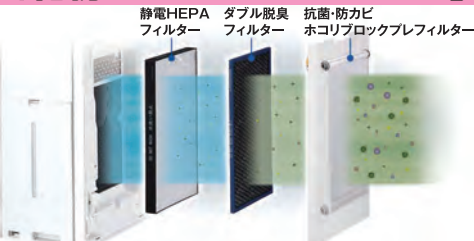
SHARP といえば!
「プラズマクラスターNEXT」
花粉のアレル物質作用を抑えるだけでなく、
消臭・静電気を抑える効果を発揮します!

プラズマクラスターメカニズム

- 浮遊・付着ウイルスの作用を抑える
- 浮遊・付着花粉アレル物質の作用を抑える
- 安全なオゾン発生による浮遊アレル物質の作用を抑える
- 浮遊カビ菌を除去し付着カビ菌の増殖を抑制
- 静電気を抑える
- 浮遊塵の作用を抑える
- タバコの付着臭を分解・除去



3つのフィルターが
「花粉・ホコリなどをキャッチ」



浮遊するダニのアレル物質・花粉を除去することが英国アレルギ協会
の試験で検証されました。

ネットにつなげばAIが快適をサポート [COCORO AIR]

ココロ エア-
天気や生活シーンにあつた「最適自動運転」

部屋の汚れの傾向	運転情報
外の温度・湿度	お部屋の空気情報
外の空気情報(花粉・PM2.5・黄砂)	お部屋の明るさ

クラウドに蓄積された住んでいる地域の空気の変化を分析

今日は花粉が多いから、花粉濃縮にするね

同封の特選品カタログ
20ページ及び
メーカーWEBサイトも
ご覧ください。





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



スーパーフードをご存知ですか？

「スーパーフード」聞いたことはあるけれど生活に取り入れたことはあまりないなあという方もおられると思います。そこで今回は身近な食材でスーパーフードと言われる食品のいくつかを紹介いたします。

そもそもスーパーフードとは単に栄養面ですぐれているというだけでなく、ある特定の有効成分の含有量が高いもの、ごく少量で栄養・健康成分を効率的にとれるものを指します。スーパーフードを上手に取り入れて、今後の食生活をワンランクアップさせてみませんか？

カカオ



チョコの原料としておなじみのカカオに含まれているカカオポリフェノールには血圧低下や動脈硬化予防などの効果があると言われています。

スプラウト



スプラウトは、野菜の種子・穀類・豆類を発芽させた新芽のことで、親野菜に比べビタミン類などが多く含まれています。

アサイー



アサイーは、粒のほとんどが種で食べられるところは5%ほどですが、その中にポリフェノール・鉄分・カルシウム・食物繊維などの栄養成分が詰まっています。

クコ



クコの実は、よく杏仁豆腐に乗っている赤い実です。お肌に嬉しいポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれており、女性には嬉しい食材です。

脂質異常改善! 今日のヘルシーレシピ

かぶと小車麩の炊き合わせ

ピックアップ食材 かぶ



かぶは水分が多く、エネルギーの低い野菜。炭水化物(でんぷん)も少なく、栄養は大根に似ていますが、ビタミンB群やビタミンCは、かぶの方が多めです。中性脂肪や糖質が気になる人におすすめの食材です。小かぶは軟らかく、酢の物、浅漬け、サラダ、煮物など幅広い料理にしますが、葉は捨ててしまいがち。栄養はむしろ葉の方に多いため、ぜひ一緒に活用しましょう。さつゆで煮込み、彩りに添えるとカリウム、β-カロテン、ビタミンE、食物繊維などが取れます。

作り方

- 1 かぶは面取りをしながら皮をむく。
- 2 鍋に煮汁のだし、しょうゆ、砂糖を合わせて火にかけ、かぶを入れて中火で煮る。
- 3 小車麩は水に約10分浸けて戻し、水気をよく絞ってパットに並べる。
- 4 麩のつけ汁の材料を合わせ、③の麩にかける。汁を吸ったら汁気を軽く絞る。
- 5 下味をつけた麩に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱した鍋で焼き、残った④のつけ汁を加えてからめる。
- 6 かぶの煮物は2~4等分に切り、小車麩は半月切りにする。
- 7 器にかぶと小車麩を盛り合わせ、かぶの葉をのせる。

エネルギー / 69kcal
コレステロール / 0mg
食物繊維 / 1.5g



材料(1人分)

・かぶ・・・1個半(75g)	<煮汁・作りやすい分量>
・かぶの葉(ゆで・刻み)・・・10g	・だし・・・2カップ(400g)
<麩のつけ汁・作りやすい分量>	・しょうゆ・・・小さじ1(6g)
・しょうゆ・・・小さじ1(6g)	・砂糖・・・小さじ2(6g) ・小車麩・・・1個(5g)
・酒・・・小さじ2(10g) ・水・・・大さじ2(30g)	・小麦粉・・・小さじ1/3(1g)
・砂糖・・・小さじ1(3g)	・サラダ油・・・小さじ1/2 弱(1.5g)

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」

3月18日は「睡眠の日」

より良い睡眠について多くの人に知ってもらうため、睡眠健康推進機構が2011年に「睡眠の日」を制定しました。睡眠の日は1年に2回あり、春は3月18日で欧州で行われている世界睡眠デーに合わせて決められました。秋は9月3日で「ぐっすり」という語呂合わせから決められました。皆様は気持ちよく寝られていますか？睡眠の質を向上させて、快適な睡眠・生活を目指しましょう！

◆快適な睡眠が必要な 3つの理由

・ストレスを解消するため

睡眠中は疲労を回復する物質が分泌され、心身のメンテナンスが行われます。睡眠時間をしっかりと確保すると脳疲労が回復され、仕事や普段の生活のパフォーマンス向上につながります。

・身体の調子を整えるため

睡眠中は成長ホルモンが分泌され、疲れを癒し身体の損傷した部分が修復されます。また成長ホルモンの役割には、筋肉を増やしたり肌の代謝を活性化させたりする働きもあります。“いつまでも若々しく健康である”ためには質の良い睡眠が必要です。

・記憶を定着させるため

睡眠の重要な働きは、記憶を定着させる事ですがその一方で“嫌な記憶を忘れさせる働き”もあります。嫌な記憶を消し去る働きは、深い眠りであるノンレム睡眠の時に現れます。

◆快適な睡眠のために 今すぐできること

・適度な運動をとる

寝る1~2時間前に30分ほど運動を行うと体内の糖分が使われ、脳は糖により働きが良くなりますので脳の働きが低下します。そうすると眠気を感じ、睡眠に入りやすくなります。

・脳に刺激を与えない

睡眠前にスマホやテレビを見ると交感神経が働いてしまい、興奮状態になり中々寝付けなくなります。睡眠をとる30分~1時間前にはスマホやテレビを見ないようにして、脳をリラックスさせましょう。

・仮眠をとるタイミング

仮眠を取るのには昼食後に座った状態のまま10~20分程度が良いとされています。それ以上寝ると睡眠状態に入って、起きた時にだるさを感じるので寝すぎは注意です。

・夕食は寝る2時間前に

夕食を寝る直前に食べてしまうと消化器官が活動してしまい、睡眠に集中できなかったり、胃に負担がかかったり、食べてすぐ寝ると太りやすくなったり良いことはありません。消化が済む2時間前には食事を済ませましょう。



「春眠暁を覚えず」

みなさま意味はご存じでしょうか？“春は寝心地がよくて寝過ぎてしまう”だそうです。「今日はいっぱい寝たから疲れも取れている！...あれ？なんか身体が重たいなあ」なんて事はないでしょうか。睡眠は長く取れば良いというわけではないのです。寝すぎるとよくないという研究結果が出ています。よく耳にするのが死亡率ですね。睡眠時間が7時間の人に対して、9時間台の人は約1.2倍、10時間を超えると約1.35倍になるそうです。3時間台の場合は同様に約1.2倍となりました。この結果から分かるように、寝すぎも寝なさすぎも良くないのです。

ふとん乾燥機で睡眠をもっと気持ちよく!



この時期は花粉やPM2.5などが気になって、気持ちよく布団を外に干しにくいですね。ふかふかの布団で寝たいけど、どうしよう？

そんな時は、ふとん乾燥機がおすすめです!

アトムおすすめのふとん乾燥機を同封の家電特選品カタログ11Pに掲載しています。ぜひご覧ください!

