

5月イベント情報

★5/1(日)~5/31(火)
～アトムチェーン夏先取り!大感謝祭～



アトムチェーンでは皆様の生活を快適にするために今月、大感謝祭を開催いたします。ぜひ、この機会をご活用ください。

*実施日が異なる場合、もしくは実施の無い店舗もございます。
詳しくは当店スタッフまでお問い合わせください。

★5/1(日)~8/31(水)
～エアコン・冷蔵庫買替応援キャンペーン!～
～エアコン点検訪問キャンペーン!～

★5/8(日)母の日

お母さんに感謝の気持ちを♪



今月の逸品

コロナ禍で宅飲みやオンライン飲み会が普及しておうちでお酒を楽しむ人が増えました。さらに、家でチラ贅沢を楽しむ人も多く、2020年withコロナの暮らしで売れたものとして「ウイスキー」や「酎ハイ・カクテル」アルコール類が上位に入っています。

そこで!!

お酒のおともに「ちょっと贅沢な」燻製おつまみが作れる

Panasonic
スモーク&ロースター 【けむらん亭】
NF-RT1100(K)



アトムでんきだより

2022年
5月号



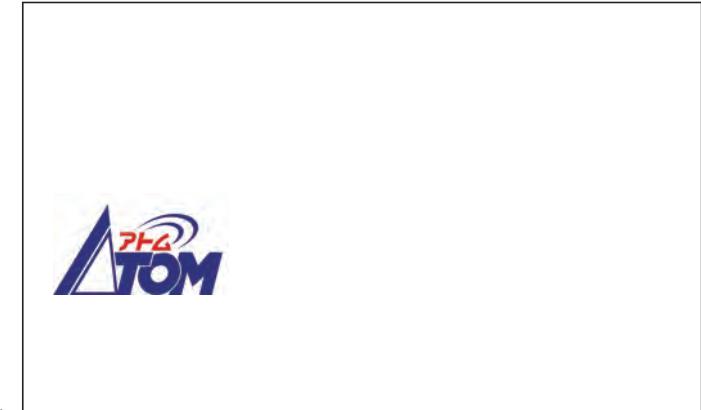
新緑の美しい季節になりましたが、いかがお過ごでしょうか?

さて、本日アトムでんきだより5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。ご一読いただければ幸いです。今月からアトムチェーンでは毎年恒例の“夏のエアコン・冷蔵庫買替応援キャンペーン!”を開催しています。この時期に必要になる事が多いエアコン・冷蔵庫をお買得品から機能が充実した最新モデルまで皆様のご要望にお応えできるよう幅広く取り揃えて、お待ちしております。

今月の逸品コーナーでは家にこもりがちな、昨今の時勢にあった商品“スマート&ロースター”をご紹介しています。お酒をたしなむ際にあればちょっとワクワクする“燻製”を気軽に作って楽しむことができる商品です。おうち時間をほんの少し豊かにしてくれるそんな“パナソニックのスマート&ロースター【けむらん亭】”にご興味のある方はぜひ、お声がけください。また最近は、世界的な部材の不足や新型コロナウイルス感染症等の影響により、商品のお届けにお時間をいただくななど、大変、ご不便をおかけしています事、この場を借りてお詫び申し上げます。

今後も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。





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



キッチンのシンクの排水溝は少しお掃除が面倒でサボってしまう方も多いのではないでしょうか？これから季節は気温が上昇してきますのでこまめなお掃除が必要になってきます。そこでシンクの排水溝をお掃除する方法をいくつかご紹介します。

①重曹&クエン酸



油汚れや食品の残りカスが原因で発生するヌメリやニオイには重曹とクエン酸の組合せが効果的です。まず重曹を排水口のまわり・中にかけて、次にクエン酸をかけてからぬるま湯を少しづつかけると重曹とクエン酸が反応して泡が発生するので、30分～1時間ほど待ってから、お湯を流して泡を完全に洗い流しましょう。

②液体パイプクリーナー

排水溝が詰まってしまった！そんな場合は液体パイプクリーナーを使いましょう。まず、排水溝のパーツを取り外して排水管に液体パイプクリーナーを適量流し入れ、1時間ほど放置します。時間がたったら外したパーツを戻して、しばらく水を流してしっかり洗い流せばお掃除完了です。

※どちらの場合もしっかりと換気を確認してから行うようにしましょう。

カタログの23ページで清潔なステンレスキッチントラップをご紹介しています。

『脂質が気になる方へ』 ♪今月のヘルシーレシピ♪



エネルギー / 206kcal
コレステロール / 57mg
食物繊維 / 0.7g

材料(1人分)

・かつお(なまり節).....	1切れ(60g)
・焼き豆腐.....	50g
・さやえんどう(ゆで).....	3枚(15g)
・しょうが(薄切り).....	2~3枚
・針しょうが.....	適宜
・緑茶(薄め).....	3/4カップ(150g)
・醤油.....	大さじ1(18g)
・砂糖.....	小さじ2強(7g)
・酒.....	小さじ2(10g)

かつおのしょうが煮



季節の食材 かつお

「目に青葉、山ほどごす初かつお」という句もあるように、かつおのおいしい季節です。初夏のかつおは、秋の戻りかつおよりもエネルギーは低め。脂肪が少なく、あっさりしていますが、たんぱく質やカリウム、カルシウム、マグネシウムは多めです。また、かつおには、血液中のLDLコレステロールを低下させるEPAやDHAが多く含まれます。これらは意識しないと不足しやすい脂質の成分です。青背の新鮮な魚に多いので、かつおが当たる時期は、刺し身、たたき、煮物など料理の幅を広げて、日々の食事から上手に補給しましょう。

作り方

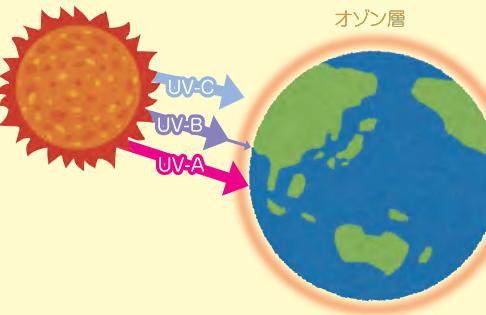
- 1 かつおに熱湯をかけてキッチンペーパーで水気をふき取る。
 - 2 鍋に薄めに煎れた緑茶、砂糖、醤油、酒を入れて火にかける。
 - 3 煮立ったらかつおとしょうがの薄切りを加え、落とし蓋をして中火で煮る。
 - 4 かつおが煮えたら別皿に取り出し、残った煮汁で豆腐を煮る。
 - 5 器にかつお、豆腐、さやえんどうを盛りつけ、針しょうがをのせる。
- ※お茶で魚を煮ると特有の生臭さが消えます。
煮汁には三煎目の薄めの煎茶を使いましょう。

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」

意外と知らない？紫外線対策



紫外線の基礎知識



紫外線とは、地表に届く太陽光線の一種で、その中でも最も波長の長いものです。波長の長さによってUV-A、UV-B、UV-Cの3つに分けられます。UV-Cはオゾン層に遮られて地表まで届かないため、私たちの身体に影響を与えるのはUV-AとUV-Bの2つです。

UV-A

UV-Aは地表に届く紫外線のうち、約9割を占めています。波長が長く、雲や窓ガラスも透過して肌の真皮まで到達します。そこまで強くない紫外線ですが、1年中降り注いでおり浸透力が高いため、「生活紫外線」とも呼ばれます。UV-Aを浴びると、肌のハリや弾力が失われ、シワやたるみの原因になります。さらに、UV-Aはメラニン色素を酸化させてお肌を黒くさせ、シミの原因になります。

UV-B

UV-Bは地表に届く紫外線のうち、約1割と少ないものの強いエネルギーを持ち、肌に大きなダメージを与えます。レジャー・アウトドアでの日焼けの原因となるので「レジャー紫外線」とも呼ばれます。波長が短いため、真皮までは到達しませんが表皮に様々なダメージを与えます。UV-Bを浴びると、肌の表面が赤くなったり、メラニン色素が沈着してシミやソバカスの原因になります。

紫外線対策のポイント



日焼け止めを塗る

◎出かける30分前までは塗っておきましょう

日焼け止めは塗ってから肌に浸透するまでに時間がかかります。そのため、出かける直前に塗ってもすぐに効果を十分に発揮できない可能性もあります。出かける30分前までは塗っておくのが効果的です。また、日焼け止めは時間が経つと汗や水、衣類のこすれなどで落ち、効果が薄れてしまいます。2~3時間おきにこまめに塗り直しましょう。



日焼け止めの選び方

UV-Aを防ぐ「PA」と、UV-Bを防ぐ「SPF」の表示があります。

PA

「PA」はUV-Aによる日焼けダメージの防止効果を、4段階の「+」で表しています。

「+」の数が多いほど、防止効果が高くなります。

SPF

「SPF」は何も塗っていない状態と比べて、UV-Bによる日焼けダメージをどのくらい遅らせることができるかを1~50+までの数値で表しています。数値が高いほど防止効果が高くなります。

それでは「PA」と「SPF」の数値が高い日焼け止めを選べば良いかと言えば、そうではありません。強力な日焼け止めは、それだけ肌への負担も大きくなります。散歩や買い物などの日常生活であれば、PA+~PA++、SPF20~25程度の日焼け止めでも、十分に紫外線を防ぐことができます。普段は数値の低いものを使い、海やプールなどのレジャーでは数値の高いものを塗るなど、自分の肌や利用シーンに合わせて日焼け止めを使い分けましょう。