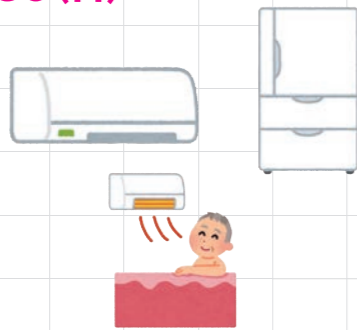


1月イベント情報



★1/1 (日・祝) 元日～4/30 (日)

- ♪お家一軒まるごとお任せ 春のリフォーム祭り♪
- ♪ヒートショック 事故撲滅キャンペーン♪
- ♪エアコン 早期取付キャンペーン♪
- ♪冷蔵庫買替 新生活応援キャンペーン♪

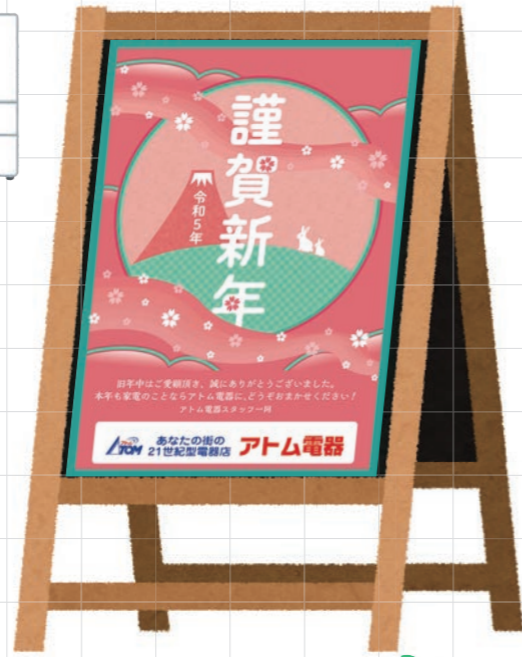


★1/9 (月・祝) 成人の日

★1/24 (火)

郵便制度施行記念日

1871年(明治4年)のこの日に「郵便規則」が制定された事に因んで制定されました。



謹賀新年
今年もよろしくお祈りします

2023年
新春
1月号

アトムでんきだより



1月



明けましておめでとうございます。お客様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本日、今年最初のアトムでんき



だより・新春1月号とお買得情報満載のアトムカタログをWEB掲載させていただきました。ご一読いただければ幸いです。新年を迎え皆様も目標や抱負を持って、気持ちも新たにスタートを切られた事と思います。まだまだ新型コロナウイルス感染症や世界情勢など不安な事はつきませんが、うさぎ年にちなんでピョンピョンと飛び跳ねて乗り越えていけるような年になることを願っています。2023年は野球・女子サッカー・ラグビーなどで世界的にビッグなスポーツイベントが待っています。それ以外に音楽シーンなどでも様々なイベントが企画されているそうです。私たちアトムチェーンは今年もそれらのイベントを思いっきり楽しんでいただけるような臨場感たっぷりの『高精細大型テレビ』をはじめとした様々な家電製品のご提案やお部屋の快適リフォームなどを通じて皆様の明るい暮らしを応援していきたいと思えます。皆様のお困りごとにもしっかりと寄り添い『快適』・『安心』・『楽しさ』をお届けする、アトムチェーンスタッフに本年も遠慮なくドシドシご用命を賜りますようお願い申し上げます。



今月の逸品

冬はダイエットに最適!?正月太り・運動不足解消!

1月といえば、年末にいつもより贅沢なお食事が増えたり、寒さから運動不足になりがちで、体重がじわじわと増えやすい危険な季節かもしれません!

しかし!!!!

冬は体温を保つために基礎代謝が上がる = 脂肪が燃える
ダイエットには最適季節です



同封の特選品カタログ13ページ及びメーカーWEBサイトもご覧ください。



ながらで無理なく簡単に有酸素運動 動画や音楽を楽しみながら続けやすい

ALINCO

サイドステッパー
FA51



太ももだけでなくお尻の周囲や体幹など、普段使わないような幅広い筋肉をバランスよく使いながら運動できます



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

冬の冷蔵庫は「弱」で節電！

庫内温度は周囲の気温に影響されます。
空気の冷える冬は温度設定を「弱」にして電力消費を抑えられます。

一日あたりの消費電力量

「中」から「弱」にすることで **約18% (0.30kWh) 削減！**

※東京電力HPより



「弱」でもしっかり冷やすために！冷蔵庫の収納ポイント

「冷蔵庫が冷えにくい！」と感じたときに有効な収納のコツを一部ご紹介！
冬以外でも通年で心がけると、年間を通じた節電効果を期待できます。

① 詰め込みすぎない！

間隔をあけて収納すると冷気の通り道が生まれ、まんべんなく冷えやすくなります。量は7割程度が目安です。(冷凍室は詰め込みOK)

② 吹出口を確認！

知らず知らずのうちに冷気の吹出口を塞いでいませんか？冷気の出口を確保するだけでも冷え方が変わるかもしれません。

③ 熱いものは冷ましてから！

熱いものを入れてしまうと庫内温度が上がってしまいます。温かいお料理を食べる機会が増えやすい冬は特に気を付けましょう。



「糖尿病が気になる方へ」 今日のヘルシーレシピ

おつまみくわい

季節の食材 くわい

独特の形状から、「芽が出る」縁起の良い食物として、おせち料理でよく食べられるくわい。タンパク質、カリウムや亜鉛、銅、ビタミンB1、B6、葉酸やビオチンなど成長に必要な栄養素に富んでいます。これらは糖尿病の予防と治療に不可欠な細胞の再生に役立ちます。また、糖の吸収を緩やかにする食物繊維も豊富なので糖尿病食にお勧めです。

作り方

- くわいの芽とかぶのうす皮を洗いながらむく。
- 160度に熱した油に、くわいと昆布を入れ、揚げてから油を切る。
- 皿に盛り付け、塩をふる。
*お正月のくわいを煮る時に揚げたものを煮るとコクのある味わいになります。

エネルギー / 78kcal
食物繊維 / 1.3g
塩分 / 0.5g

材料(1人分)

- くわい.....6個30g
- 塩.....ふたつまみ(0.4g)
- 昆布.....1cm
- 米油.....適宜(計算上は3g)

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」



おせち料理の由来と意味



おせちの由来

「おせち」とは季節の節目にあたる「節」の日を指す言葉で、漢字では「御節」と書きます。かつて平安時代の朝廷は、正月を含む5つの節に五節会の儀式を行う際に「御節供」を神に供えていたそうです。その後、江戸時代に入り幕府が5つの節を「節句」の名称で公式な祝日として定めると、庶民の生活にも浸透していきました。やがて御節供はおせちと呼ばれるようになりました。

—おせち料理に込められた意味と由来—

田作り・ごまめ

カタクチイワシの肥料で5万俵も収穫できたことに由来し「五万米」と書いてごまめと呼びます。また、小さいながらも頭と尾が揃っているのが縁起がよいとされています。

たたきごぼう

根を深く張るごぼうは、細く長く幸せが続くことを祈願する食材です。

かまぼこ

日の出に見えるため、おせちにふさわしい食材とされています。

昆布巻き

・子孫繁栄

「喜ぶ」こぶとこんぶの語呂合わせ。「子生」と字を当てて子孫繁栄を祈願します。

海老の曲がった腰が、長寿の象徴とされています。

海老 ・長寿

また、海老の飛び出た目を「めでたし」、脱皮を繰り返す様子を「生まれ変わる」として多くの祝い事に用いられます。

数の子

・子孫繁栄

多くの卵を持つことから子孫繁栄の願いがこめられ、またニシンに「二親」の字を当てて両親の長寿も祈願します。

伊達巻 ・学業成就

形が巻物に似ているため。

栗きんとん

・金運上昇

「きんとん」には金色の団子や座布団という意味があり金銀財宝を連想させる縁起物とされています。

黒豆

・勤勉、健康

「マメに働いて暮らす」という意味があり、勤勉と健康を願っています。また、黒豆にシワが出るように煮て長寿を祈願します。



お正月以外でなかなか食べる機会のない珍しい野菜「くわい」

空に向かってまっすぐ伸びた芽を出すため、出世する人間の姿に重ね合わせ「立身出世」の象徴と考えられています。



おせちの重箱の詰め方

5段の場合

- ・壺の重…祝い肴と口取り
- ・式の重…焼き物
- ・参の重…煮物または酢の物
- ・与の重…酢の物または煮物

5段目は「福を詰める」ため、空箱にします！

3段の場合

近年では3段を使用することが増えたそうです。

- ・壺の重…祝い肴と口取り
- ・式の重…焼き物と酢の物
- ・参の重…煮物