

7月イベント情報



★7/1(土)~7/31(月)

~アトムエアコン祭り~

~冷蔵庫買替応援キャンペーン!~

エアコン祭りCM放映中!



★7/7(金)七夕

織姫と彦星が天の川を渡って年に一度だけ会うことができるという中国の伝説に由来する日で奈良時代に日本に伝わり年中行事となりました。詳しくは中面で紹介しています。



★7/17(月・祝)海の日

「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」ことを趣旨として制定されました。



アトムでんきだより

2023年
7月号



7月



本格的な夏を迎え青空がすがすがしく、木立の緑が色濃く感じられるこの頃です。皆様は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7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。これからの時期はいよいよ暑さも厳しくなり、熱中症にかかる方が急増する時期です。そんな暑い夏に健康的な生活をサポートしてくれるのがエアコンです。中にはエアコンの冷房は冷えすぎて身体に悪影響があるから、または電気代がかかってしまうから暑くなって体調が少し悪くなってもできるだけ“ガマンをしてしまう”そんな方もおられるかと思いますが実はそれは間違いです。“自分は大丈夫”は禁物です!熱中症を予防するには適度な温度コントロールとこまめな水分補給が大事です。最近のエアコンは自動で温度管理をしてくれますし、不快にならないように風が直接身体にあたらないように気流をコントロールしてくれる機種もあります。電気代も一昔前に比べれば大変安くなっているのでこまめにON/OFFを繰り返すよりもつけっぱなしにしている方が節電できたりします。皆様も食事や睡眠をしっかりとれる環境づくりを意識して快適な夏を過ごしていただきたいと思います。

また合わせて中面ではエアコンと並んでこの時期に大活躍の冷蔵庫の上手な使い方をご紹介していますので、参考にいただければと思います。家電製品で何かお困りごとがありましたら家電のプロである当店スタッフまでお気軽にお声がけください。

今月の逸品

夏がやってきました!

暑いとどうしても火を使うキッチンに立つことが億劫に...

また、夏バテで食欲が減って料理するのもしんどく感じる

ホットプレートで簡単調理がおすすめです

特選品カタログ
12ページ及び
メーカーWEBサイト
もご覧ください。



IRIS アイリスオーヤマ



薄型ホットプレート
IHU-A10(B)

プレート温度を一定に保ち
食材を均一に加熱します。

高温をキープ



ヒーターがプレートに
内蔵されているので、
すばやく加熱

うまみを引き出す!



スマート収納
薄型プレートと折りたためる
脚でかさばらない!



簡単お手入れ
プレートは丸洗いOK
フッ素加工を施しており、こびりつきにくい



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

7月7日は七夕の日

日本で七夕行事が行われるようになったのは奈良時代。当時の七夕は宮中行事として行われていて、**芸事の上達を願う**意味合いがありました。江戸時代になると宮中行事だった七夕が庶民の行事になり全国に広がりました。そして今の七夕祭りと同様に短冊に願い事を書き、竹笹に飾って星にお祈りをするようになりました。



1300年以上前には七夕があったんだね～☆
でも、なんで竹笹に短冊を飾るのかな???

七夕飾りに竹笹が使われるのには、さまざまな意味があるんだ。まず竹笹には**魔除けの力**があり、神聖なものであると考えられていたんだ。さらに強い香りがすることで不浄なものを近づけないアイテムであるとされたのだよ。



なるほど!!
そんな意味があったんだね!

脂質が気になる方へ! ♪今日のヘルシーレシピ♪

ズッキーニのバーニャカウダ

エネルギー / 165kcal
食物繊維 / 3.2g
コレステロール / 5mg



材料(1人分)

- バケット(スライス)……30g <A>
- ズッキーニ……1/2本(100g) • アンチョビ………1枚(4g)
- にんにく………1/2片(2g) • オリーブオイル……大さじ1/2(6g)
- イタリアンパセリ……適宜 • 塩………小さじ1/5(1.2g)
- 粗挽きこしょう………小さじ1/5

季節の食材 ズッキーニ

ズッキーニは、ウリ科のかぼちゃ属、原産地はメキシコで今はまさに今、夏です。最近では、とでも栽培しやすいことからゴーヤ同様に家庭菜園をされる方も多くなりました。花の時期から、黄色く熟すまでの実を和洋中、エスニックなどのジャンルでサラダ、あえ物、漬物、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物とさまざまな料理で味わえます。カロリーは低く、夏の野菜らしく、カリウム、カロテンが豊富なので、免疫を保ち健康状態を維持するなど夏風邪や夏のむくみなどから体調を整える力があります。そして、食物繊維が意外に豊富なこともエネルギーが豊富な高脂血症の人のための夏のおいしい食材におすすしたい理由です。

作り方

- 1 ズッキーニとにんにくはラップに包んで皿におき、電子レンジで2分加熱する。
- 2 ①と<A>を滑らかになるまでミルサーにかける。
- 3 器に盛りつけ、イタリアンパセリを飾る。こんがり焼いたバケットを添える。

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」

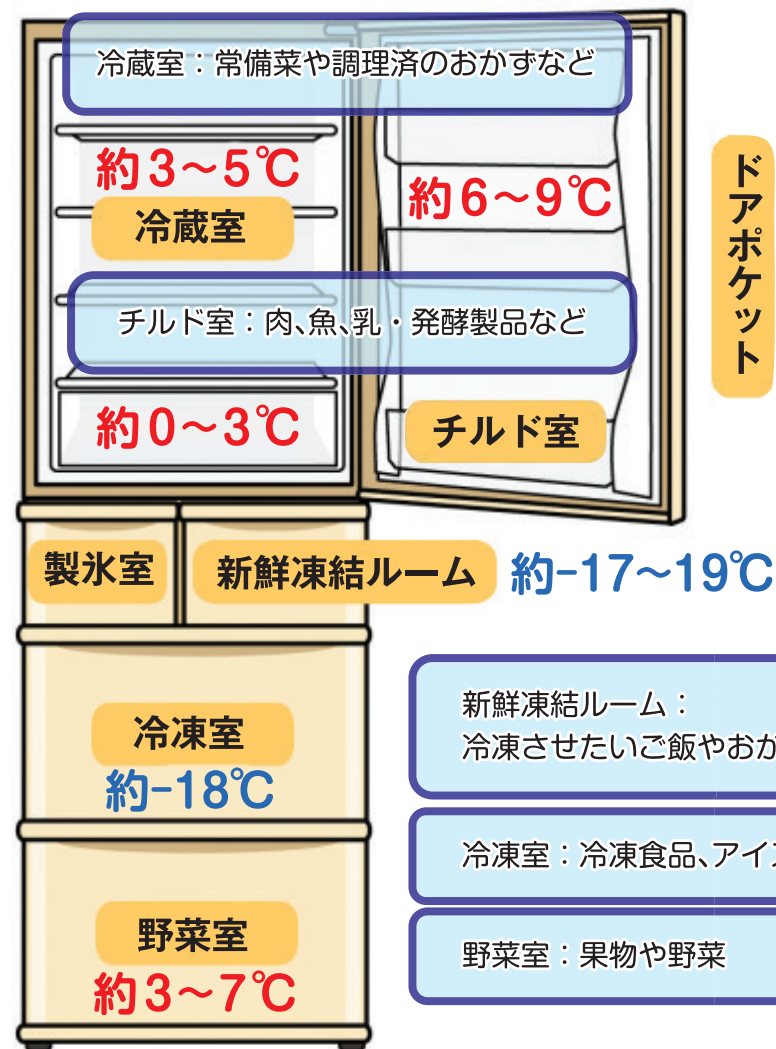
家電お役立ちコラム【フードロス削減につながる】

冷蔵庫の中は場所によって温度が違う! 適切な保存場所をご存じですか?



「冷蔵庫に入れていたのに、思ったより早く食材が傷んでしまった…」という経験はないでしょうか? 意外と多いのが『冷蔵庫に入れる場所を間違えていた』という事です。食材を傷めない・鮮度を保つために最適な保存場所を紹介します!

<冷蔵庫内の各部屋の温度の目安>



ドアポケット

ドアポケットに 入れない方がいい物?!

ドアポケットに飲み物や調味料を置く事が多いと思いますが、ドアポケットはドア開閉の時に揺れたり、温度変化が激しくなる場所でもあります。なので、卵やマヨネーズ、炭酸飲料は置かない方がよいとされています。

新鮮凍結ルーム:
冷凍させたいご飯やおかずなど

冷凍室: 冷凍食品、アイス、肉、魚など

野菜室: 果物や野菜

※Panasonic 冷蔵庫機能参照

<冷蔵庫に入れない方がいい食材>

