

8月イベント情報



★8/1(火)~8/31(木)
~冷蔵庫買替応援キャンペーン~

★8/1(火)~8/20(日)まで
~エアコン祭り~

★8/11(金)山の日

※2016年1月1日施行の改正祝日法で新設された、最も新しい祝日で「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。

★8/16(水)五山の送り火

エアコン祭りCM放映中!



アトムでんきだより

2023年
8月号



8月



暑中お見舞い申し上げます! まだまだ、厳しい暑さが続きますがいかがお過ごしでしょうか? 中には夏バテ気味で「少し調子が出ないよ」という方もおられるかもしれませんが、そんな時こそ、エアコン



をはじめとするお部屋の空調を整える家電製品をご活用いただき、快適で健康的な生活を送っていただきたいです。

中面ではこの暑い夏を快適に過ごすために役に立つ夏バテ対策やこの時期に美味しい夏野菜の見分け方を特集していますので、よろしければ参考にしてください。またご家族・ご親戚が集うお盆・夏季休暇をひかえ、日頃お使いでないお部屋のエアコンやテレビの調子はいかがでしょう? いざ使うときに動かない! と慌てないように、お早めの点検や試運転をおススメします。何か気になることがござ

いましたらお声がけください。帰省やご旅行など長期不在時の防犯対策などのご相談も承ります。

アトムチェーンは皆様の心配事を解決し、快適な暮らしを応援することを目指しています。今月もどうぞよろしくお願いたします。



今月の逸品

同封の特選品カタログ18ページ及びメーカーWEBサイトもご覧ください。

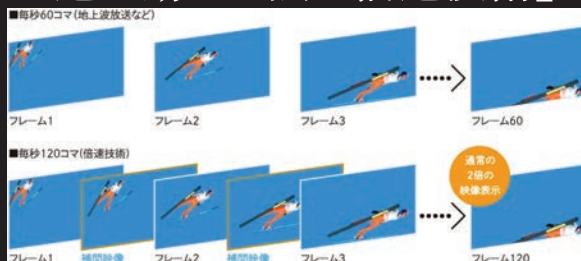
高画質な 4K 液晶テレビ SHARP FN1シリーズ

映画もスポーツ中継も
ネット動画もキレイが良い!!



※画像は4T-C75FN1です。

「速い動きに強い倍速技術」



毎秒60コマの映像に補間映像を追加した毎秒120コマ(倍速技術)で残像感を低減する倍速駆動。速い動きの映像もクリアな映像で楽しめます!

新開発 画像処理エンジン「Medalist S4」



映像を学習したAIが映画やドラマなどの放送ジャンルの情報に合わせて色彩・明暗・精細感を自動調整します。

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

美味しい野菜の見分け方を 知っていますか?



今回は夏野菜の代表、美味しいトマトときゅうりの見分け方を紹介していくよ!
お買い物するときに意識してみてね!お買い物が楽しくなるかも…



美味しいトマト

- その①
ヘタが濃く緑色をしていてしおれていない
 - その②
ハリとツヤがあり実の丸く張った部分が固い
 - その③
ずっしりと重みがあり真っ赤に色づいている
 - その④
トマトのお尻部分から伸びるスターマークがある
- ☆スターマークは線が均等で濃く大きなものほど
特に甘みがあり完熟したトマトだよ!



美味しいきゅうり

- その①
先細りせず、太さが均一なもの
 - その②
緑色が濃く、全体にハリとツヤがある
 - その③
表面のイボが尖っている
 - その④
ずっしりと重みがある
- ☆きゅうりは鮮度の高いものほど水分が
含まれてずっしり重みがあるよ!



高血圧が気になる方へ! 今日のヘルシーレシピ

マンゴーゼリー

季節の食材 マンゴー

メキシコ産、フィリピン産、国産など品揃えが増えました。マンゴーには、β-カロテン、葉酸、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維が多く、とくにβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚を保護してくれます。また、ビタミンCはコラーゲンの形成に関わり、血管を丈夫にします。完熟したものほど栄養が豊富です。マンゴーはウルシ科の植物のため、人によっては口の周りや顔、手などがかゆくなったり、赤くなったりすることがあります。かぶれやすい場合は、十分に注意してください。

作り方

- ① マンゴーは縦に3つに切り分け、果肉をスプーンですくい取る。
- ② マンゴーの果肉は飾り用に少し取り分け、残りをペースト状につぶしてグラニュー糖をかける。
- ③ 湯にゼラチンを入れて、混ぜながら溶かす。
- ④ ゼラチンが溶けたら、水と②のマンゴーを加えて混ぜ、器に流して冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ⑤ 仕上げに取り分けておいたマンゴーとパジルの葉(またはミントの葉など)を飾る。

エネルギー / 120kcal
たんぱく質 / 5.0g
塩分 / 0g



材料(1人分)

- ・マンゴー……………100g
- ・グラニュー糖……………小さじ2強(10g)
- ・湯(80℃)……………1/4カップ(50g)
- ・ゼラチン(粉末)……………5g
- ・水……………1/4カップ(50g)
- ・パジル(飾り用)……………適量

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」

今年も残暑が厳しくなりそうです しっかりと対策をして快適に過ごしましょう

残暑 いつから?



よく夏に「残暑」っていうけど
いつのこと? どういう意味?
調べてみよう!



8月中旬頃からの暑さの事を**残暑**と呼ばれるようになりますが、
残暑と呼ぶ事ができる時期は決まっているのです。
立秋から秋分までの間の暑さの事を残暑と言います。
ちなみに今年の立秋は8月8日(火)で秋分は9月23日(土)だよ!
まだまだ、夏バテ対策もしっかりね!

夏バテ対策



体がだるい~
食欲がない~
疲れやすい~
寝不足~

夏バテのメカニズム

私たちの体は自律神経の働きによって体温を一定に保っていますが、夏になると室内外の温度差の繰り返しによって自律神経の働きが乱れてしまいます。この自律神経の乱れが体の様々な機能に影響を及ぼすため、夏バテの症状が出てくるのです。他にも、水分やミネラル不足、睡眠不足も夏バテの原因になります。

夏バテ対策をしよう!

温度差、体の冷やしすぎに気を付ける

室内外の温度差が5度以上になると自律神経が乱れやすくなります。エアコンをうまく活用しましょう。



生活リズムを整える

規則正しい生活と適度な運動を維持し、質のいい睡眠を十分に取らしましょう。起きてすぐに朝日を浴びて体内時計を整えましょう。



バランスの良い食事、こまめな水分補給

汗によってミネラルを失いやすいため、栄養バランスの良い食事を取り、こまめに水分補給をしましょう。のどの渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。

