

3月イベント情報



★3/1(金)～4/30(火)

- ～アトムチェーン各種キャンペーン実施中～
- ♪エアコン早期取付け・取替えキャンペーン♪
- ♪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(日) 耳の日

～聞こえの相談承ります～

★3/20(水) 春分の日

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを趣旨としています。

★3/21(木) 国際人種差別撤廃デー

1960年の3/21に南アフリカのシャープビルで人種隔離政策に反対するデモ行進に対して警官隊が発砲し、69人が死亡する事件が発生。この事件が国連が人種差別に取り組む契機となったことから、人種差別撤廃のための記念日とされました。



アトムでんきだより

2024年
3月号



3月



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



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うれしいです。ただ今、アトムチェーンではエアコンの早期販売キャンペーンを開催しています。豊富な在庫を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行わせていただく事ができます。新設・取替え含め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。冬の間暖房を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。リモコンが効かない、異臭や異音がするなど、少しでも気になることがあれば遠慮なくご連絡ください。もちろん電話でのご相談も承ります。最後に季節の変わり目のこの時期は意外と体調を崩してしまう方も多いと聞きます。体調がすぐれないと感じたら、それは春バテかもしれません!中面ではあまり知られていない春バテについて特集しています。快適なこの季節を健康に過ごすための豆知識を掲載していますのでお役に立てれば幸いです。今月もアトムはお客様の安全・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

電気料金の高騰が進んでいて、家計が気になる…。よく使うエアコンで高性能で省エネな製品があったらいいのに…。

暮らしに寄り添うエアコン
FUJITSU W シリーズ



解決!!



同封の特選品カタログ
ページ及びメーカー
WEBサイトも
ご覧ください。

新省エネ基準全クラスクリアでインテリアのように空間と調和する”手すき紙の風合い”なんだって!

エアコンの省エネ性を表す指標
期間消費電力量が低い

省エネ性



AS-W223N(6畳用)

2027年省エネ基準達成率
★★★★ 3.0
多段階評価
€100% 期間消費電力量 630 kWh

参考)
スタンダードモデル
期間消費電力量717kWh(AS-AH223N)

Wシリーズ
(AS-W223N)

3月限定特典 Wシリーズをご購入の方へ

トイレ、玄関など狭い場所での脱臭と集じんにも最適な

FUJITSU

脱臭機

プレゼント!

DAS-15R(W)



約8分

高速メガフィルターⅢでスピード脱臭



適用床面積
~10畳

※プレゼントはW色になります。



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

3月の誕生石
アクアマリン

今月誕生日の方おめでとうございます。
みなさんご存じの通り、3月の誕生石は澄んだ青色が魅力的なアクアマリンですね。
ところでみなさん、アクアマリンの「由来」や「石言葉」をご存じでしょうか。
今回は、その二つについてご紹介しようと思います。

アクアマリンという
名前の由来

『アクア』というのはラテン語で「水」を指し
『マリン』は「海」を指すものを合わせた名前です。
その名の通り、海のように透き通った色をしています。
優しい海の色をたたえるアクアマリンのように、荒れやすい春先の海も穏やかであってほしいとの願いから、3月の誕生石になったとされています。

アクアマリンの石言葉

「沈着」「聡明」「勇敢」

アクアマリンは、勇気や行動力を与え、
心身を清めて気持ちを穏やかにし
希望を与えてくれると言われています。

脂質が気になる方へ！
♪今日のヘルシーレシピ♪

ゆで豚のきんかんソース

エネルギー / 261kcal
食物繊維 / 3.4g
塩分 / 1.4g



季節の食材 きんかん

果皮が薄くて甘みがあり、そのまま食べられます。β-カロテンやビタミンCの他に、糖質の代謝に欠かせないビタミンB1、毛細血管を丈夫にするビタミンE、飲酒で発生するアセトアルデヒドを分解するナイアシンなどが含まれ、糖尿病の予防に注目したい食材です。きんかんの栄養は皮に多いので、今回は果皮をすりおろしてソースに加え、スライスしたものをつけ合わせに使用しました。かんきつのよい香りとともに、果皮などから水溶性食物繊維も多めに取れるので、血糖値の上昇を抑えてくれる一品です。

作り方

- 1 つけ合わせのきんかんは、薄めの半月切りにする。
- 2 ボウルにキャベツときんかんを入れ、サラダ油、酢、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 きんかんの果皮はすりおろし、きんかんソースの材料と一緒に合わせる。
- 4 鍋に湯を沸かし、豚肉を一枚ずつゆでて火を通し、③のきんかんソースに浸ける。
- 5 器につけ合わせのサラダを盛りつけ、中央に④のゆで豚をのせる。

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・60g	<つけ合わせ>
<きんかんソース>	きんかん・・・2個(40g)
きんかんの果皮・・・2個分	キャベツ(千切り)・・・80g
しょうゆ・・・小さじ1(6g)	サラダ油・・・小さじ1(4g)
酢・・・小さじ1/2(2.5g)	酢・・・小さじ1(5g)
砂糖・・・小さじ1(3g)	塩・ミニスプーン1/2(0.5g)
	こしょう・・・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」

「春バテ」
ってご存知でしょうか？



「春バテ」とは冬から春になる季節で寒暖差や気圧の変化が激しく、自律神経が乱れてなぜか体調がすぐれない症状のことを言います。実際に自分が春バテしていないか「春バテ」診断してみましょう！また、自律神経の整え方についてもご紹介します。

「春バテ」診断✓

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> やる気がでない |
| <input type="checkbox"/> 朝の目覚めが悪い | <input type="checkbox"/> 昼間も眠気が続く |
| <input type="checkbox"/> 夜に眠れない | <input type="checkbox"/> 食欲がない |

1つでもあてはまった方は「春バテ」の可能性がります。

自律神経は、緊張時に働く「交感神経」とリラックス時に働く「副交感神経」に分けられ、二つの神経がバランスを取りながら身体の働きを調節しているので、それぞれ整える必要があります。

「交感神経」を整える

- ・バランスの良い食事を摂る
噛む動作によって脳は安らぎを感じると言われています。ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・適度な運動を取り入れる
一日20～30分のウォーキングなどの有酸素運動がオススメです。

「副交感神経」を整える

- ・入浴時は湯船につかる
38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。
- ・十分な睡眠をとる
就寝前に目元や首元を温めると睡眠の質も良くなり効果的です。