

7月イベント情報



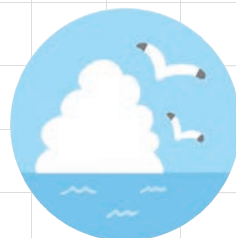
★7/1(火)～8/31(日) ～アトムエアコン祭り～

各メーカー、さまざまな機種を
ご用意しております。
お気軽にお声がけください。



★7/21(月) 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。



★7/19(土)・31(木) 土用の丑の日

夏土用は、丑の日に「う」のつく食べ物を
食べると良いとされています。
詳しくは中面でご紹介しています。
どうぞ一読ください。



アトム でんきだより



2025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お届けしました。
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ことが予想されます。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」と、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。しかし、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、風が直接身体に当たって
不快にな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。消費電力
も一昔前に比べれば大変少なくなっていますので、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。エアコンの節電につい
ては特選品カタログの裏表紙でご紹介させていただいております。どうぞご一
読ください。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。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。これからが
暑さの本番です。くれぐれもご自愛くださいませ。

今月の逸品

多摩電子
TSK145W



同封の特選品カタログ
25ページ及び
メーカーWEBサイト
もご覧ください。

日常使い、キャンプ、
緊急・災害時などに使用できる
4.3型充電式 多機能ワンセグテレビ

- 製品サイズ:W158×H90×D44mm
質量:本体約312g(乾電池含まず)
- コネクタ:
イヤホン出力端子(φ3.5ステレオミニジャック)
USB-A出力ポート(0.5A) USB-C入力ポート(1A)



3つの方法で本体に充電

災害時に役立つ
手回し充電
※ハンドルを回して充電



単3形アルカリ
乾電池×3本
※別売りとなります



USB-Cケーブルで
電源から充電
※充電器は別売りです



動作時間の目安

テレビ(スピーカー音量:
中程度の場合)

内蔵充電電池(満充電時)
約6時間

アルカリ乾電池(新品時)
約3.5時間

手回し充電(約10分間)
約5分

動作時間は目安となります。
(ご使用環境などにより
変化する場合があります。)



多少であればモバイルバッテリーとしてもご使用いただけます



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

冷蔵庫の下に 下敷きは敷いてますか？

「下敷きって本当に必要？」
「どんなメリットがあるの？」
そう思ったことはありませんか？



冷蔵庫の下敷きを敷いた方が良い理由

①フローリングのキズ、へこみ防止

冷蔵庫は大きさや中身にもよりますが、重量が100kg以上になることも。一度置いたら動かすことはほとんどないため、**長い時間一カ所に負担がかかると硬い床であっても傷やへこみができてしまう**ことがあります。

②防音対策

冷蔵庫は一年中動いており、運転音や振動が起こっています。夜中など静かなときは意外と響くこともあります。
下敷きを敷くと冷蔵庫から出る音を軽減してくれる効果も期待できます。

③床への汚れ、水漏れ防止

水や油、食材のカス、ほこりなどさまざまな汚れが床に落ちてしまう可能性があります。下敷きがあれば、**このような汚れがつくことも防げますし、万が一冷蔵庫が水漏れしたときも、床へのダメージを軽減**してくれます。

下敷き選びの注意点

下敷きには**サイズや耐荷重**があります。
冷蔵庫に合わせたものを選びましょう。

床との相性などもチェック！

ゴム製の下敷きはフローリングに**色移りが起こる**ことがあります。

湿気が気になるときは**防虫・防カビ効果の高い**下敷きを

部屋の雰囲気重視する場合、**透明の下敷き**を選ぶと良いです。

床暖房が設置されている場合は**対応した下敷きを使用**しましょう。

♪糖尿病が気になる方へ♪ 今日のヘルシーレシピ♪

ズッキーニとイカの カレーマリネ

季節の食材 ズッキーニ

きゅうりに形が似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。かぼちゃに比べて水分が多く、糖質が少ないのでカロリーも低く、なめらかな舌触りが特徴の調理性に富む野菜です。漬物や煮物、焼き物はもちろん、炒め物、揚げ物など満足感が味わえる料理でもズッキーニの良さが生かれます。特に、グルメの糖尿病の方には、微量のミネラルもバランスよく含みますので、おいしさと健康増進の両方が得られるうれしい食材です。

作り方

- イカの胴は1cm幅の輪切りに、足は食べやすく切る。パプリカは大きめの乱切りにする。
- フライパンにみじん切りのにんにく、半量のオリーブオイル、イカ、ズッキーニ、パプリカをのせ、塩、こしょうをして全体を混ぜ、蓋をして中～弱火で蒸し焼きにする。
- 火を止め、(A)を合わせてからめる。
- 器に盛り付け、残りのオリーブオイルをまわしかける。

エネルギー / 129kcal
塩分 / 1.6g
食物繊維 / 1.0g

材料(1人分)

- イカ.....1/3杯(60g) (A)
- ズッキーニ・(1.5cm厚さ)3枚(50g)・砂糖.....小さじ1
- パプリカ.....(赤)1/4個(30g)・カレー粉・小さじ1/2(1g)
- 塩.....ミニスプーン1/2(0.5g)・酢.....大さじ1(15g)
- こしょう.....適宜
- にんにく.....1/2かけ(2g)
- オリーブオイル.....小さじ1(4g)

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」

2025年の「夏の土用の丑の日」は

7/19(土) と 7/31(木)

「土用」って何？

立春・立夏・立秋・立冬前の
約18日間を土用と言います。

中国伝来の五行説「木火土金水」を四季に当てはめたもので、
「春」→【木】、「夏」→【火】、
「秋」→【金】、「冬」→【水】、
【土】は季節の変わり目、年に4回あります。



「丑の日」って何？

日にちに十二支を割り当てて
数えたとき**丑に該当する日**です。

「土用」は約18日間あるので、
日にちを十二支で数えると、
今年は2度「夏の土用の丑の日」があります。

どうして「うなぎ」を食べるの？

日本最古の歌集「万葉集」には
「夏痩せにはうなぎがよい」と詠んだ歌があり、
少なくとも奈良時代には**「うなぎが夏バテに効く」**
という考えがあったようです。

江戸時代に蘭学者・平賀源内が
夏場の営業不振に悩んでいた
うなぎ屋に助言したことがキッカケで
うなぎブームが広がったという説が
有名ですが、真偽は定かではありません。

「うなぎ」でなくても良いんです

昔から丑の日に「う」の付く**食べ物**を食べると
縁起が良いとされ、「う」の付く**食べ物**を食べて
健康養生・無病息災を願ってきました。

- 牛肉(うしにく)・馬肉(うまにく):栄養豊富で精がつく
- 梅干し:クエン酸が疲れをとり、食欲を増進
- うどん:さっぱりとして食べやすい
- 瓜:胡瓜、西瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜など。
夏が旬の瓜類は、夏の身体を整えるのに適している

土用にやってはいけないこと!?

●土いじりや穴を掘るなど、**土を動かす作業**です。

昔から、土用には土の神様の気が盛んになると考えられてきたので、
土を動かす作業は忌み嫌われました。

●引越、転職、開業など**新しいことをすること**を控える風潮があります。

体調を崩しやすい土用は静かに過ごしたほうが良いといわれています。

●方位を気にする方は、**土用殺(どようさつ)** という凶の方位を避けるそうです。

夏の土用の土用殺は**南西**です。

