

10月イベント情報

★10/1(水)～10/31(金)
アトムチェーン
 ～秋のリフォーム祭り～
 お家のお困りごとを解決します♪
 ～防災・防犯点検強化月間～
 ご不安なことがあれば、ぜひご相談ください。♪

★10/13(月・祝) スポーツの日
 ★10/21(火) あかりの日
 トーマス・エジソンが
 1879年10月21日に
 世界で初めて実用的な白熱電球を
 発明した日にちなんで
 制定されました。

★10/31(金) ハロウィン

アトムでんきだより

2025年
 10月号

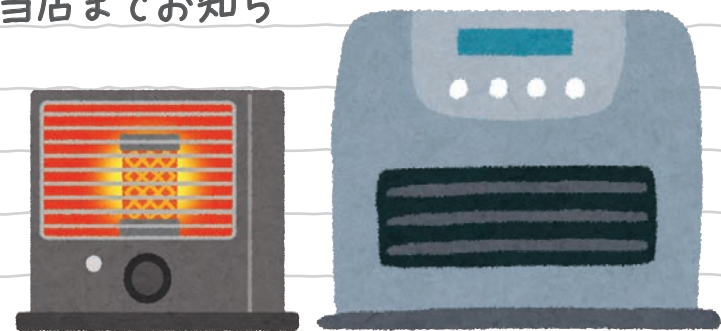
10月



日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、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10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。今月は“生活応援!豊作市”と銘打ち、食欲の秋をより楽しいものにしてくれる「最新調理家電」、あったかで快適な暮らしを提供する「暖房製品」、秋の夜長を満喫できる「デジタル家電」など、この季節にピッタリな家電製品をたくさんご用意して皆様の快適な生活を応援させていただきます。さらに、ZOJIRUSHI協賛による対象商品をお買い上げいただいた方に「紀州南高梅勝喜梅【極】」をプレゼントさせていただくキャンペーンを先月に引き続き開催させていただきます。また皆様、この時期にこれまで活躍してくれた扇風機などの夏物家電をしまって暖房製品を出される事と思います。その際にはご使用される前にホコリが付着していないか、異音や異臭がしないかなど、しっかりと点検されてから使用される事をおススメします。特にご注意くださいのが灯油です。もしも越年してしまった灯油が残っていても紫外線などによって変質している可能性があります。故障の原因となりますので石油ファンヒーターや石油ストーブに使用されることは安全の面からも控えていただきますようお願いいたします。もし不具合や心配事がございましたらお気軽に当店までお知らせください。アトムチェーンでは家電製品の販売だけではなく、トイレや浴室への手すりの取付けなどの高齢者にやさしいリフォームサービスも行っていますのでお気軽にお声がけください。



今月の逸品

ZOJIRUSHI NW-WB10・18(BZ)
圧力 IH 炊飯ジャー



同封の特選品カタログ
 16ページ及び
 メーカーWEBサイトも
 ご覧ください。

炊くたびに、
 わが家好みになっていく!
「わが家炊き」

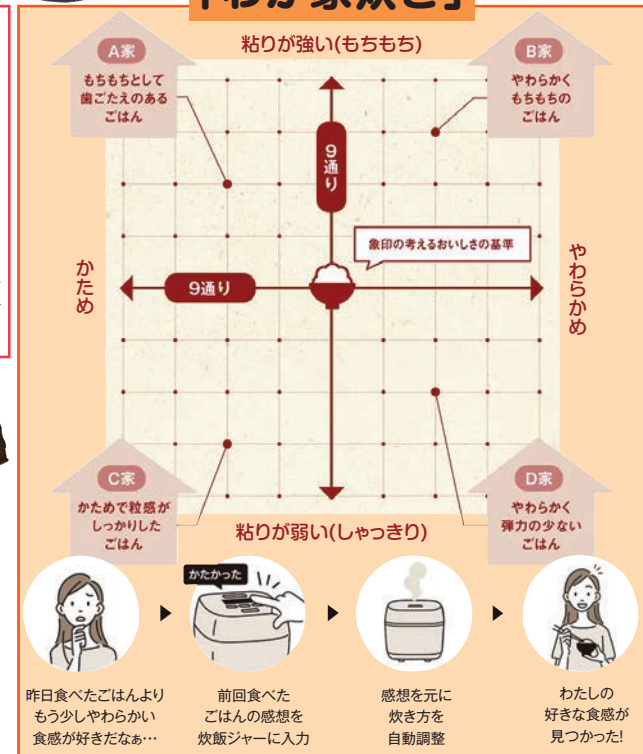
81
 通り



大火力により
激しい対流を
 起こし、
 お米の甘みを
引き出して
ふっくら
 おいしく
 炊き上げる!



鉄 -くろがね仕込み-
豪炎かまど釜
 高い発熱効率と
 蓄熱性で
 大火力を
 活かす!
 アルミ
 ステンレス
 IHヒーター
 磁力線
 お米の一粒一粒に
 しっかり熱を伝える



高圧力で
 甘みや食感を調整!



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

10月31日はハロウィンです。
日本でも見かけるようになった
かぼちゃのランタンまつわる逸話です。

～ジャックオーランタンの物語～

ある日悪さばかりしている遊び人のジャックという男が、魂を奪おうとする悪魔に遭遇します。悪賢いジャックは悪魔を騙し「死んでも地獄に落ちない」という契約を交わします。しかし死後、生前の行いの悪さから、死んでも天国へ行くことが許されず、悪魔との契約で地獄へ行くこともできなくなってしまいます。行き場を失ったジャックの魂は、カブをくりぬいたランタンに宿り、今もこの世を彷徨い続けているのだそうです。

※ジャックオーランタンと言えばカボチャのイメージですが、元々は逸話の通りカブだったのだそう。
ハロウィンがアメリカへ伝わった際に、当時入手が容易であったカボチャで代用されたことから、カボチャのイメージが広がったのだとされています。

糖尿病が気になる方へ！ 今日のヘルシーレシピ

えのきのタンメン

季節の食材 えのき

白くてすらりと細長いえのきたけは、菌床栽培されたきのこです。一年を通してお店に並びますが、鍋料理の時期に多く出回ります。100g当たり22kcalと低エネルギーで、食物繊維が豊富。煮ると出てくるとろみも食物繊維です。汁ものや麺料理の具材として加えると手軽に食物繊維が増やせて、血糖値の上昇を抑えてくれます。また、そのこのうま味は、だしや他の食材と一緒にすると相乗効果で料理がおいしくなる特性があります。多様な食材とコラボレーションさせて、栄養のバランスがよく、血糖値が上がりにくいヘルシー料理を増やしましょう。

作り方

- ゆでた鶏肉に塩をふり、ラップに包んで冷蔵庫に入れる。
 - えのきたけは石づきを切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。
 - キャベツは一口大の四角に切る。玉ねぎとにんじんは薄切りにする。
 - 鍋にスープ、水、えのきたけ、野菜を入れて煮る。
 - 煮立ったら粉末スープの素を加える。鶏肉はそぎ切りにする。
 - 別の鍋に湯を沸かして麺をゆでる。
 - 器に麺を盛りつけて汁を注ぎ、野菜、えのきたけ、ゆで鶏肉をのせる。
- ※鶏肉のゆで汁をスープに活用すると、うま味の効用で塩分を控えることができます。スープを半量残した場合、一食分の塩分は2.6gです。

エネルギー / 359kcal
食物繊維 / 3.0g
塩分 / 3.6g

材料(1人分)

・鶏肉(もも・ゆで).....30g	・にんじん.....10g
・塩...ミニスプーン1/3(0.3g)	・スープ(鶏肉のゆで汁).....200g
・えのきたけ.....20g	・水.....150g
・キャベツ.....20g	・即席麺.....2/3食分(60g)
・玉ねぎ.....10g	・粉末スープの素(塩味)・1/2袋(4g)

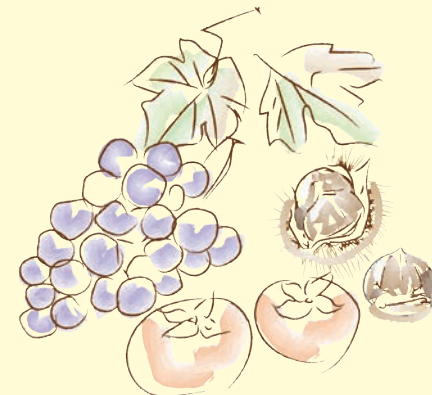
出典：オムロンヘルスケア株式会社様ウェブサイト「ヘルシーメニュー」

食欲の秋、到来！

Q. なぜ秋は食欲が増すの？

A. 「秋だから」です。

秋に食欲が増す理由とは？



気温の低下と秋の夜長の落とし穴

基礎代謝の上昇

夏の暑さによって弱っていた消化器官も正常の働きを取り戻し、食欲も徐々に戻ってきます。さらに、気温が低くなっていくため、**体温を維持しようとして基礎代謝量が高まります**。その結果、必要なエネルギー量が増えて、それを補うためにも食欲が増してしまうのです。

日照時間の減少

太陽の光を浴びると、満腹感を感じさせて食欲をコントロールする働きがあるセロトニンが分泌されます。夏至を過ぎると**日照時間が短くなる**と共に満腹感を感じさせる**セロトニンの分泌量も低下**します。そのため食欲が抑えられなくなってしまうのです。

食欲ホルモン

季節の変わり目は、なかなか寝付けないという方も増えます。**睡眠不足になると、空腹を感じさせるホルモンの「グレリン」の分泌量が増える**ことが分かっています。

睡眠リズムの乱れ

秋は日没が早まり、暗くなるのが早くなり、睡眠が誘発されるメラトニンの分泌も早く始まりますが、過ごしやすい気候となり、つい夜更かししがちになってしまいます。結果、**睡眠リズムが乱れて食欲をコントロールしにくくなる**てしまうのです。

こんな説もあります・・・！

生命の本能としての備蓄

冬は生物も植物も眠りに入る時期であり、人間も厳しい寒さを乗り切るためにエネルギーを蓄える必要があるため、「**秋は冬の休眠に向けて食欲を増してエネルギーを確保しようとする**」と考えられるのでは…？という説です。根拠としては弱い説ですが、あながち間違っているとも言えない…かも？



食べ過ぎを防ぐには..？

朝、**太陽の光を浴びる**とメラトニンの分泌を抑え、セロトニンの分泌を増加させるスイッチを押してくれます。食べ過ぎを防ぐためにもセロトニンの分泌が促される**ウォーキングなどの運動**をしたり、**ゆっくりお風呂に入って睡眠リズムが乱れないようにする**など生活習慣をこころがけてみましょう。

