

4月イベント情報



★4/1(水)~4/30(木)

《今月まで》

- ♪「春のフレッシュフェア」
エアコン・冷蔵庫
早期取付、買い替えキャンペーン♪
- ♪お家一軒まるごとお任せ
春のリフォーム祭り♪

★4/6(月)~4/15(水)

～春の全国交通安全運動～

★4/18(土) ガーベラ記念日

花言葉は「希望」「前向き」「常に前進」
4～6月が旬のガーベラは、
この時期のお祝い事にピッタリです。

★4/29(水・祝) 昭和の日



アトムでんきだより



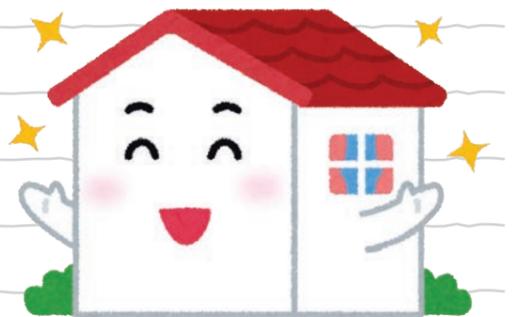
4月



入社・入学シーズンとなり新しい生活に向けて期待を膨らませている方々をお見かけする今日この頃、皆様におかれまして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4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。4月1日より自転車の交通ルールが変更となりました。また、4月6日～15日の期間において「春の全国交通安全運動」が実施されます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故防止に努めましょう。ただ今アトムチェーンで実施中の「エアコン」「冷蔵庫」「リフォーム」のキャンペーンが今月までとなります。今の時期は気候もほどよく、エアコンを使用されている方は少ないと思いますが、これから夏に向けて気温もだんだんと上がっていきます。本格的な暑さが到来した時に動かない!!ということがないよう、早めにエアコンの試運転を行い、しっかりと動くかどうかご確認ください。住宅の省エネリフォームに対し国から支援が受けられる「住宅省エネ2026キャンペーン」もスタートします。新たな生活を始めるにあたってなにかお困りごとがあれば遠慮なくお声がけください。アトム電器はお客様の充実した生活をサポートするためにお客様一人ひとりに合った最適なお提案をさせていただきます。花冷えに風邪など召されませぬようご自愛ください。



今月の逸品 TOSHIBA 冷蔵庫 XFSシリーズ

かつてにエコ

AIが生活パターンを学習して約10%の節電に!

冷蔵庫の運転データを送信



冷却の運転指示

扉の開閉頻度をAIが学習し、生活パターンの変化に合わせて最適な運転プランを作成

IoT LIFE ご利用には東芝が提供するクラウドサービス(IoLIFEアプリ)への登録が必要です

急冷凍でおいしさを閉じ込める

おいしさ 密封 急冷凍

吹き出し口からの強力な冷気により、食材をおいしいまますばやく凍らせる



霜つきを抑えておいしく長期保存

おいしさ 持続 上質冷凍

霜つきを約21%抑えて高級食材もストック食品もおいしいまま保存



特許技術で野菜がシャキッと長持ち
もっと潤う 摘みたて野菜室

特許技術

ミストチャージユニット

野菜に直接風が当たらないようにし、高湿度を保つための水蒸気を送り込むことで乾燥を抑える



特許技術

使い切り野菜BOX

ラップ不要で乾燥をセーブ! 料理で残った使いかけの野菜もそのまま入れるだけで約10日間鮮度長持ち



選べるモードでおいしさキープのチルド

Deliチルド

調理済みの食材を凍らせずにラクラク長期保存



ごはん 約10日間 冷凍しないから 固くならない!

氷結晶チルド

焦って冷凍しなくてOK! お肉やお魚の酸化を抑え長期おいしく保存



お肉 約14日間 使いたいときに すぐ調理可能

お刺身 約7日間 まとめ買しても 鮮度長持ち



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

どちらを選ぶ？

電気ケトルor電動ポット

どちらもお湯を沸かす製品ですが、どちらを選ぶかお悩みの方へ
メリット・デメリットや電気代についてご紹介します！



ケトル		ポット	
カップ1杯分など、必要な時に必要な分量のお湯を素早く沸かすことが可能 サイズがコンパクトで軽量	特徴	お湯を沸かしてそのまま保温したり 温めなおしが可能 お湯を使いたいときにすぐに利用できる	
サイズがコンパクトで軽量 必要な時にサッと取り出してお湯を沸かせる	メリット	いつでもすぐにお湯を利用できる 70℃、90℃保温など一定のお湯を 保温する機能が搭載されたタイプもある	
大量にお湯を沸かせない 長時間保温ができない	デメリット	ケトルに比べて本体が大きくなりやすい	
140mlのお湯を沸かした時 1回あたり 約0.7円	電気代	年間電気代 約5,200円	

どちらがお得??

使い方が異なるため一概には言えませんが…

一人暮らしや少人数の家庭でお湯を沸かす頻度が少ない場合は**電気ケトルを!**
(お湯を沸かす回数が多くなる場合は電動ポットの方が効率的なこともあります)

脂質が気になる方へ! 今日のヘルシーレシピ

とうもろこし 豆苗とまいたけの炒め煮

季節の食材 豆苗

豆苗はえんどう豆の新芽のこと。中国では高級野菜とされています。栄養的にはカロテンやビタミンB群やC、鉄やカルシウムといったミネラル、食物繊維が豊富な野菜です。なかでもカロテンの量が多く、小松菜の約1.5倍も含まれています。カロテンには強い抗酸化力があり、動脈硬化を引き起こす真の悪玉「酸化LDLコレステロール」の生成を予防します。カロテンは油と一緒にすると吸収が高まるので、炒め物はおすすめの食べ方です。お浸しにする場合はごま油をひとたらしするといいでしょ。

作り方

- 豆苗は根を切り落とし、半分の長さに切る。
まいたけは石づきを切り落とし小房にする。にんじんはせん切りにする。
- 鍋にごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出てきたら、
にんじん、まいたけ、豆苗の順に加えて炒める。
(A)を加えたら火が通るまで煮て、器に盛り、ごまをふる。

エネルギー / 104kcal
コレステロール / 0mg
食物繊維 / 3.3g

材料(1人分)

・豆苗……………50g	・ごま……………小さじ1
・まいたけ……………30g	(A)
・にんじん……………20g	・しょうゆ……………小さじ1弱
・ごま油……………小さじ1	・酒……………小さじ1
・にんにく(みじん切り)…小さじ1/2	・みりん……………小さじ1

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」

春に起こりやすい不調

「寒暖差疲労」ご存じですか?



—寒暖差疲労とは—

季節の変わり目や日中と夜間の気温差が激しい時期に、
体が気温の変化に対応できずに疲労感や体調不良を感じる状態のこと。
気温差が大きいと**自律神経が乱れやすくなり**、
体温調節がうまくできなくなることで様々な症状が現れます。

—こんな症状ありませんか?—

体の不調

- 疲労感・倦怠感
- 頭痛・肩こり
- 耳鳴り・めまい
- 便秘・下痢

心の不調

- イライラ・不安感
- 気分の落ち込み
- 寝つき・
睡眠の質が悪い

セルフチェック
してみましよう

これらの症状がはっきりと現れる場合もあれば、
なんとなく不調が続いているといった方も寒暖差疲労の影響が考えられます。

—春の体調管理のポイント—

体を内側から温める

体が冷えると血流が滞り、
疲労感が溜まりやすくなります。
温かいお茶やスープ、生姜などの
体を温める食材を摂りましょう。



湯船に浸かり、 体の芯から温める

入浴時は少しぬるめの温度(38~40℃)
で湯船に20分ほど浸かりましょう。
水圧と湯温によって血流が良くなり、
疲労物質の排出が促されます。



睡眠時間をしっかりと確保

質の良い睡眠は、
脳の疲労回復をサポートします。
睡眠時間は6~7時間が理想的です。



適度な運動を取り入れる

軽い運動は積極的休養と呼ばれ、
あえて体を動かすことで血流を改善させ、
適度に汗をかくことで疲労物質を
効率的に排出させることができます。

