

あんそ倶楽部

2022.08

vol.55

かき氷やアイスを食べたときに、キーンとなる頭痛。「アイスクリーム頭痛」という名前がついています。そのまま...ですが、医学的な正式名称なのです。この頭痛が起こるメカニズムには諸説ありますが、予防法はとても簡単。それは、ゆっくり時間をかけて食べること。涼しさを早く感じたいと思いますが、アイスはゆったりリラックスしながら味わいましょうね。



季節を感じる

夏野菜を食べよう



夏野菜の王様ともいわれるゴーヤ。ビタミンCが豊富で疲労回復や血管を丈夫に保つ働きが期待できます。ビタミンCは、熱に弱い栄養素ですがゴーヤは皮が硬いため加熱による損失が少ないです。疲労回復が期待できるため、暑い夏を乗り切るのに適しています。苦味が特徴ですが、気になる方やお子様には①薄くスライスして塩もみをする。②サッとゆでる。③油で炒めて卵やかつお節と合わせる。と苦味を和らげることができます。

暮らしのヒント

キッチンに常備



天ぷら油に火が移ってしまった。こんな時は消火器！と思いますが、消火器はお持ちでしょうか。万が一の時は、パニックになっている状態で、安全栓を抜いて、ノズルを火元に向けてレバーを強く握るという一連の行動を落ち着いて出来るかどうかは不安ですよ。そんな時にすすめたいのが「ストップファイヤークロス」。広げて火元にかけるだけで空気を遮断して消火します。気を付ける点は再発火しないよう隙間なくかぶせる、温度が下がりきるまで取り除かないことです。

香りのある暮らし

香りの着替え



手洗いが習慣になり、手を洗うことは気持ちがいいと思ったことはありませんでしょうか。1日に何度も手を洗うことで、生活に切れ目が生まれ、気持ちの切り替えが出来ます。洗剤や消毒液による手荒れ防止に、ハンドクリームを使う方も多いと思いますが、お気に入りの香りのハンドクリームが、気持ちをリフレッシュしてくれます。いくつかの香りを使い分けるもいいですね。手洗いを楽しみのひとつにしてみませんか。

家族を守る防犯

夏の防犯



夏の風物詩といえば、サンシェードやすだれですが、外部からの目隠しになるので犯罪者の侵入口になってしまいます。対策としては、人感センサーライトを取付ける・日除け周辺に防犯砂利をたっぷり敷く(厚み5cm程)・スマホに画像が転送出来るIPカメラを取付ける、などです。お金をかけずに家族で出来ることは、在宅時でも鍵をかける・出かける時や就寝時は片付ける、です。手間のかかることですが、防犯は面倒で手間をかけることが一番の対策になります。

マネー講座

特典はなぜもらえる？



お店で商品を購入した際、レジでポイントカードを提示し、クレジットカードなどのキャッシュレス決済を選ぶと、ポイントの二重取りが出来ることがあります。お店が損をしているのでは？と思ったことはないでしょうか。お店は、ポイントカードの登録情報と売れた商品をひも付けることで、年齢や性別、居住エリアなどの情報を取得することが出来ます。私たちは個人情報と引き換えにポイントという特典をもらっていることを知っておきましょう。

今月の店舗News

夏季休暇のお知らせ



休業期間：2022年8月10日(水)

2022年8月17日(水)

業務開始：2022年8月18日(木)～

期間中のお問合せにつきましては、休業期間後の対応とさせていただきます。ご不便をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。