

# 素敵空間MAIL

夏の風情を楽しみましょう！2021夏



## 今がオススメ！



これからの季節になくはならないエアコンですが、冬場に使用してそのままになっていませんか？  
 一見汚れていないように見えますが、内部の奥はホコリやカビ、雑菌で汚れています。放っておくとエアコンの効きが悪くなるだけでなく、電気代も高くなります。  
 当社では、高圧洗浄機等の専用機材を使用してエアコン内部まで分解・洗浄を行うエアコンクリーニングを承っています。エアコンを本格稼働する夏を前に、エアコンクリーニングで電気代の節約、そしてお部屋の空気もきれいにしませんか？

1台 ¥9,900(2台以上は¥8,800)  
 お掃除機能付きの場合は ¥16,500  
 (2台以上の場合は¥14,300)  
 別途、諸経費が必要です



## 夏は特にマスク対策

今や、感染症対策として手放せないアイテムとなっているマスクですが、これからの季節、特に着用の際には注意すべき点があるようです。

- ・ロ元に熱気が籠ることによるトラブル
- ・マスクで覆われたロ元に汗疹ができる

《対策》

- ・冷感素材のマスクを選ぶ

着けた瞬間に冷たさを感じることから、マスクを着けたまま呼吸してもマスク内の気温が上がりにくく熱中症予防になります。

- ・通気性の良い素材のマスクを選ぶ

- ・ハッカ油スプレーを使用

マスク内の湿度が上がると、暑さだけでなく不快感に襲われます。

水で薄めたハッカ油をスプレー状にして内側に噴霧すると呼吸の度に爽やかな空気がロ元を通り抜けます。

上記のことにも注意しながらマスク選びや、今後も感染予防に努めましょう

## 季節のBOX

～豚肉と夏野菜の豆板醤炒め～

夏の疲労回復に効果のある食材、豚肉を使ったレシピをご紹介します！豚肉に含まれる**ビタミンB1**は疲れの原因である乳酸が体内に溜まるのを防ぎ、**カルニチン**は脂肪の代謝を促進します。その他にも**ビタミンB2**、**ビタミンA**など体により栄養素が豊富！夏野菜と炒めてピリッと辛い味付けにすれば食欲のない夏場にもご飯が進みます！是非試してみてください。

材料：豚肉ロース薄切り150g、なす3個、ピーマン3個、  
 にんにく1カケ、豆板醤小2、鶏ガラスープ小2、水1/4カップ  
 砂糖小2、醤油小2、片栗粉小1

作り方：・豚肉、なす、ピーマンを食べやすい大きさに切る。

・鶏ガラスープ、水、砂糖、醤油をまぜ調味液をつくっておく。

・フライパンに油、にんにく、豆板醤を熱し香りがでたら豚肉、なす、ピーマンの順にいためる。

・しんなりしたら調味液を加え、さらに熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 青山商会ニュース

開業50周年

スタッフ一同心よりお待ちしております

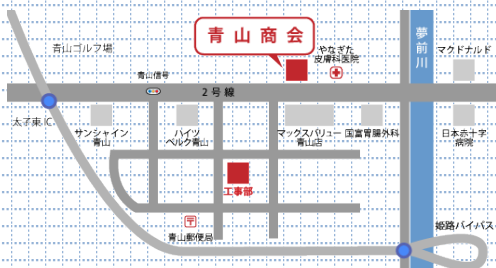


在宅時間を快適に過ごしたい・・・

そんな皆様のご要望に応えられるよう、細やかな心配りをモットーに現在まで営業してまいりました。

お困りごとは、まずはお相談下さい！

感染症対策に気を配り、今後とも迅速に対応してまいります。



姫路市青山5丁目10番1号



株式会社

# 青山商会

電話：079-266-2157

LPGガス販売・給排水設備・リフォーム・エクステリア