

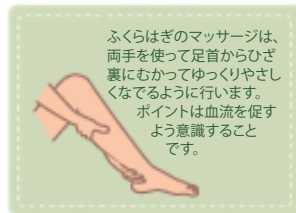
皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、「疲れやこりを予防&解消」です。ふくらはぎのセルフマッサージで冷え&血流改善を!

立ちっぱなし、または座りっぱなしで長時間を過ごしたり、たくさん歩いたりして疲れた日には、簡単なセルフマッサージで翌日に疲れを残さないようにしましょう。血液は全身をめぐるっていますが、心臓から遠い下半身は血流が悪くなりやすいといわれています。特に体が冷える寒い季節は、ますます血流が悪くなりやすくなっています。この血流をよくするカギとされているのが「ふくらはぎ」です。

ここを中心にマッサージで揉みほぐすことで、疲れをとるとともに、むくみやこりを予防する効果が期待できます。足元側から体の中心に向かって血流を促すようなつもりで、やさしくマッサージしてください。

実践のタイミングは、入浴後など体が温まっている時がおすすめ。

足先が冷えている時は、足湯の後に行うと良いでしょう。



あわせて実践したいフットケア



もう少しケアをプラスしたいという方は、ぜひ次のケアと一緒に実践してください。手をそえて足首をまわす、土ふまず・かかと部分をやさしく揉みほぐす、足指をまわすなど、足裏から血流を促すような気持ちで行いましょう。

足湯との組み合わせもおすすめ



足先が冷えてるときは、マッサージの前に足湯をして温めましょう。温めることで血流もよくなります。洗面器などの容器に42度程度の湯を入れ、くるぶしまで足をつけて、冷えた足先をほかに温めてください。

暮らしのヒント

香りをプラスしてリラックスを

好みの香りのエッセンシャルオイルでケアの時間をもっと心地よく

マッサージや足湯の時間に“好みの香り”をプラスしてみませんか。香りの効果で心身ともにリラックスすればケアの効果アップが期待できます。好みの香りのマッサージオイルを使ってケアをする、数滴エッセンシャルオイルを足湯の湯に加えるなど、簡単なところから始めてみてはいかがでしょうか。



暮らしのワンポイント

給湯器の耐用年数、知っていますか 10年過ぎたら一度はチェックを

給湯器の耐用年数は10~15年。問題なく動作していても熱効率が落ちる、湯温がぬるくなるなどの経年劣化が出てきます。故障などのトラブル予防のためにも、10年を目安に状態の確認を行いましょう。また異音があるなど気になることがある場合も、放っておいたり、自分で対処したりしようとせず、必ずメーカーや工務店にお問い合わせを。



暮らしのレシピ

作り置きで楽々! きざみきのこソースの Pasta



きのこ類は、1種類でも複数のきのこを組み合わせてもよいでしょう。保存袋に入れて冷凍保存できるので、まとめて作ると便利です。

▼材料(4人分)

きのこ類
[えのき、えりんぎ、しめじ、しいたけ、なめこなどをお好みで]・・・600~700g
にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 5片
オリーブオイル・・・・・・・・・・ 大さじ5~6
パスタ・・・・・・・・・・・・・・ 400g
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・ 適量

▼作り方

①きのこ類は石づきをきってほぐし、粗みじん切りにする。にんにくは縦半分に切って芯を取り除き包丁の腹などで押しつぶす。
②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら①を加える。
③弱火でじっくりと炒め、全体にオイルがまわり、きのこ類がしんなりやわらかくなったたら塩を加えて味をととのえる。

④たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタをゆでる。
⑤ゆであがったパスタを③に加えてあえ、塩・こしょうで味をととのえる。

きざみきのこソースでもう1品

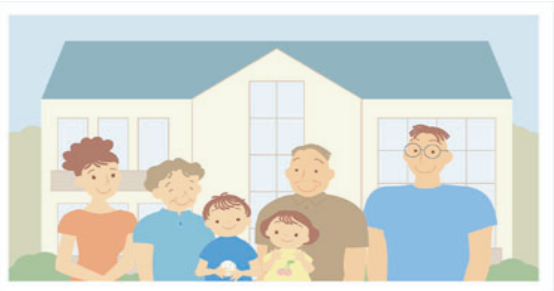
パスタソースとしてだけでなく、バケットにのせてもおいしくいただけます。

きざみきのこのブルスケッタ

バケット・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
(約1cm幅にカットしたもの)
きのこソース・・・・・・・・・・ 1/2カップ
にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1片
バター・・・・・・・・・・・・・・ 適量

▼作り方

にんにくを半分に取り、バケットに香りがつくよう切り口にこすりつける。バケットにバターをぬりトーストしたら、きのこソースを盛りつける。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp