

あけましておめでとうございます。今年も皆様の住まいと暮らしをちょっと豊かにする情報をお届けさせていただきます。今年のお正月は風が強くて、寒かったですね。風邪には注意してくださいね。今回は、温めるだけで体に「いいこと」がいっぱい、冷え対策は首まわりからというテーマでお話します。

首まわりは、人間の体の中でも特に寒さを感じやすい部分です。首をしっかり温める習慣をつけて、病気や不調から体を守りましょう。

首の後ろ側は、体をリラックスさせたり、休めたりする時に活発になる副交感神経が集中するポイント。夜にぐっすり眠ったり、体のリズムを整えたりするために働くとても大事な部分です。ここを温めることで、血行が促進され、副交感神経の働きがよくなった結果、活動と休養のバランス、ホルモンのバランスなどが整います。

首を温めるだけなら、特別な道具や技術はほとんどいりません。簡単で安心、すぐにも始められて、健康や美しさにもつながると、いいことづくめなのです。まずは「冷やさない」ことから始めましょう。すぐにできて効果のする温め方、朝から夜まで、日常生活の中で首を冷やさないための過ごし方のコツなども、ぜひこの機会に知ってください。

簡単にできて温まる、タオルの首蒸し

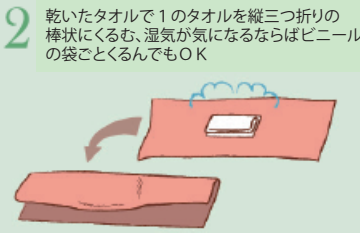
電子レンジでできる簡単な蒸しタオルの作り方をご紹介いたします。首の後ろにあて10分程度を目安に試してみてください。



作り方



1 ビニール袋などにやや固めにしぼったタオルを入れ、電子レンジで約1分温める



2 乾いたタオルで1のタオルを縦三つ折りの棒状にくるむ、湿気が気になるならばビニールの袋ごとくるんでもOK

3 2を首の後ろにひっかける形であてる。約10分そのままに。

～起きてから寝るまで～首を冷やさないためのコツ

朝 疲れが残っていると感じたら



前日の疲れは朝の蒸しタオルでリフレッシュ。血行がよくなり、スッキリ目覚められるはず。朝の数分が一日の活力に。

昼 外出時にも冷やさない工夫



ちょっとした外出時にも首を冷やさないように注意を。スカーフ、マフラーは必需品です。タートルネックのセーターも重宝します。

夜 就寝時にもタオルなどで温める



就寝時は首元の温度管理が手薄になりがち。布団との隙間を埋めるためにもタオルなどを首に巻くことをおすすめします。

暮らしのレシピ 体を温めるショウガのスープ2種

【白菜、ホタテのチャウダー風スープ】

材料(1~2人分)
白菜……………2~3枚
玉ねぎ……………1/2個
ホタテ貝柱(水煮缶)…1缶
ショウガ……………1かけ
生クリーム……………1/2カップ
水……………3カップ
酒……………大さじ3
スープの素……………大さじ1
サラダ油、塩、コショウ…適量

下準備:白菜の茎の部分を1~2cmの長さに、葉の部分は2~3cm角に切る。玉ねぎは荒めのみじん切りにし、ショウガはすりおろす。

- ①鍋に油をひき玉ねぎ、白菜がしんなりするまで炒める
- ②①にホタテ貝柱、水、酒、スープの素を加えて中火にかける。
- ③煮立ったら生クリームをショウガを加え、塩、コショウで味を整える。

【鶏とキャベツの和風スープ】

材料(1~2人分)
キャベツ……………2~3枚
玉ねぎ……………1/2個
鶏モモ肉……………1/2枚
ショウガ……………1かけ
水……………3カップ
酒……………大さじ3
だしの素……………大さじ1
サラダ油、醤油、塩、コショウ…適量

下準備:鶏モモ肉はひと口大、キャベツは2~3cm角に切る。玉ねぎショウガはみじん切りにする。

- ①鍋に油をショウガを炒め、玉ねぎ、キャベツ、鶏モモ肉を加える。しんなりしてきたら酒を加えてさらに炒め、アルコール分をとばす。
- ②①に水、だしの素を加えて中火にかける。
- ③煮立ったらしょうゆ、塩、コショウで味を整える。



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