

# ●○○●○○● 季節を楽しむまめ知識 ●○○●○○●

「10月」

～エコにあたたまろう～



## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

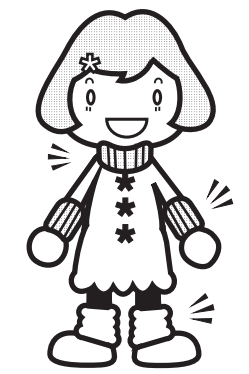
## 暖房器具を使う、その前に…

**冬のエコ** 電力を使わずに体をあたためる工夫で、今年の冬もエコに乗り切りましょう！

### 冬をあたたかく過ごすポイント

#### ◆3つの「首」をあたためる

首・手首・足首は、皮膚が薄く、太い血管が通っているので、ここが外気に触れて冷えると、全身をめぐる血液も冷えてしまいます。首もとや手首を覆う服を着たり、レッグウォーマーなどを使ってしっかり防寒しましょう。



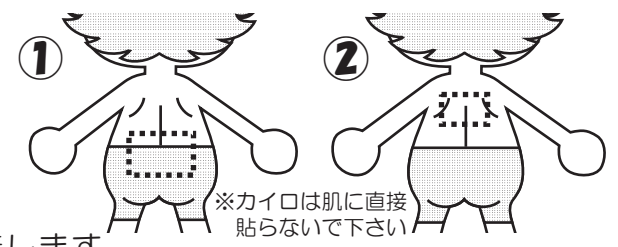
#### ◆湯たんぽを活用

電気を使わない昔ながらの湯たんぽが注目されています。寝る時だけでなく、デスクの足元やひざの上に置いてもよいでしょう。残り湯は、洗顔や洗濯などに再利用しましょう。

#### ◆カイロを上手に使う

貼るタイプのカイロは、貼る場所を工夫しましょう。

- ① 下半身の冷えには、尾てい骨の上をあたためるのがおすすめ。
- ② 肩甲骨の間をあたためると、胃腸の働きを高めて全身の血流を良くし、冷えを改善します。



※カイロは肌に直接貼らないで下さい

最近では、繰り返し使えるエコカイロもたくさん登場しています。充電式のものや、電子レンジであたためるものなど、自分に合うものを探してみてくださいはいかがですか？

## 鍋料理でからだの中からポカポカ

あったかい鍋料理は、からだがあたたまるだけでなく、さまざまな食材を使うので、栄養もバランスよく摂れます。



- ・冬野菜や香辛料など、からだをあたためる食材を使おう！
- ・家族で集まって鍋を囲めば、他の部屋の暖房も節約！
- ・火加減が強すぎると無駄なエネルギー消費に…鍋にはふたをして加熱すれば、熱効率アップ！
- ・からだがあたたまったら、暖房の設定温度を下げよう！

## お風呂でじっくりあたたまろう！

### ◆ぬるめのお湯でゆっくりと

熱いお湯に短時間浸かって、皮膚の表面しかあたたまりません。ぬるめのお湯に20分程浸かると、からだの芯からあたたまります。



### ◆入浴剤で保温効果アップ

保温効果のある市販の入浴剤を使えば、からだもあたたまるうえ、色や香りでリラックスできるのでおすすめです。市販の入浴剤以外にも、家庭にあるものでも代用できます。

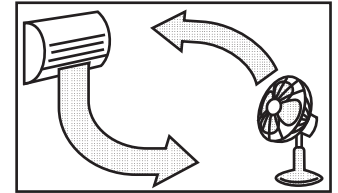
- ・みかんの皮…乾燥させたものを布袋に入れて、湯船に入れましょう。湯冷めしにくくなり、肩こりにも効果的です。
- ・お茶の葉…お茶を飲んだ後の茶がらを布袋に入れて湯船に。お茶の香りでリラックスでき、カテキンの殺菌作用であかぎれやしもやけにも効果があるといわれています。
- ・しょうが…細かく切って布袋に入れたものを湯船に浮かべます。血行を良くし、風邪予防の効果も。刺激があるため、肌の弱い方は入れすぎに注意しましょう。

…2…

## エアコン・ファンヒーターの上手な使い方

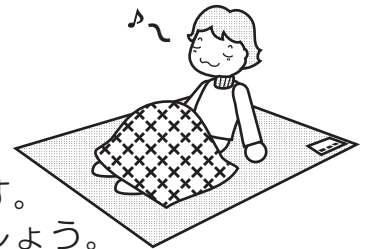
**設定温度 20℃** **湿度 50~60%**

- ◆あたたかい空気は天井にたまりやすいので、風向きを下向きにし、扇風機等で天井に風を送って空気を循環させましょう。
- ◆窓には厚手で床まで届く長さのカーテンをつけると、あたたかさが逃げるのを防げます。
- ◆外出や寝る直前までつけっぱなしにせず、15分程前にスイッチを切りましょう。
- ◆こまめにフィルター掃除をしましょう。エアコンは室外機の周辺も整頓し、風通しをよくしておきましょう。



## ホットカーペットの上手な使い方

- ◆床とホットカーペットの間に断熱マット等を敷くと床に熱が逃げるのを防ぎ、暖房効率が上がります。
- ◆ひざかけや毛布を一緒に使ってカーペットの熱が逃げないようにすると、よりあたたかく過ごせます。あたたまったら設定温度も下げましょう。



## 床暖房の上手な使い方

- ◆スイッチを入れてからあたたまるまで時間がかかりますが、一度あたたまれば、すぐには温度が下がらないので、タイマー機能などで早めにオン・オフをしましょう。

…3…

## 今月のストレッチ

### つらい足元の冷えに「冷え改善ストレッチ」

寒くなると、特に足元が冷えるという方も多いのでは？  
足首のストレッチで関節をほぐし、ふくらはぎの運動で血行を良くしましょう。仕事の合間や部屋でくつろいでいる時などに、こまめに行いましょう。



## 今月のツボ紹介

### 足の冷え・疲れを改善「湧泉(ゆうせん)」



湧泉は、足裏にある土踏まずのやや前側で、足指を内側にギュッと曲げた時にくぼむところです。両手の親指で押ししたり、床にゴルフボールを置いて、足で踏みながら転がしてもよいでしょう。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

…4…

## ～旬の食材で季節を感じる～



10月になると秋も一段と深まり、あざやかな紅葉が目を楽しませてくれます。また、美味しいものがたくさん収穫できる季節です。秋の恵みを楽しみましょう。くれぐれも食べすぎにはご用心！

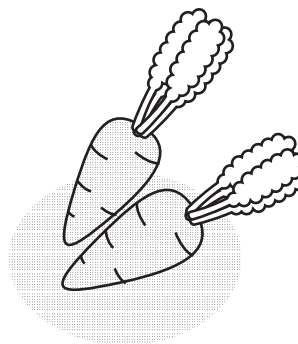


## にんじん

一年を通して手に入る野菜ですが、旬は秋～冬です。

### …栄養…

抗酸化作用のあるβカロテンが特に豊富な野菜です。免疫力を上げたり、皮膚や粘膜を正常に保つ効果があります。そのほか、塩分を排出するカリウムや、食物繊維も多く含まれています。健康のために、ぜひ摂りたい食材です。



### …選び方・保存方法…

表面がなめらかで、ひげ根が少なく、茎の切り口が小さいものを選びましょう。また、オレンジ色が濃いものほど、βカロテンを多く含んでいます。湿気と高温に弱いので、夏は冷蔵庫で、冬は野菜室で保存。新聞紙に包んで保存袋に入れ、立てておくと長持ちします。

### …調理のヒント…

βカロテンは油と一緒に摂ると吸収が良くなるため、天ぷらなどの揚げ物や炒め物に。皮のそばに栄養が多く含まれているので、皮ごと食べられるきんぴらもおすすりめです。独特の甘みをいかしてケーキやゼリーなど、お菓子作りにも。

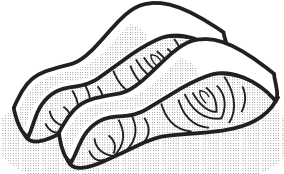
…5…



# さけ

## …栄養…

良質なたんぱく質、不飽和脂肪酸のEPA、DHAなどを豊富に含んでいます。またビタミンA、D、B群など様々なビタミン類が多く含まれています。



## …選び方・保存方法…

身がしまっていて弾力があり、透明感のあるもの、皮は銀色に光っているものを選びましょう。はらわたを取ったあとが黄色く変色しているものは避けましょう。

生さけの冷蔵庫保存は2日以内に。3日以上保存したい場合は、一切れずつラップに包んで冷凍します。ただし冷凍すると味が落ちるので、なるべく新鮮なうちに食べるほうがおすすめです。

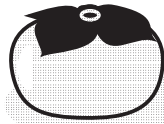
## …調理のヒント…

焼き物、フライなど幅広く利用できます。ビタミンDを多く含んでいるため、ミルク煮など、カルシウムを含む食品とあわせて調理すると、カルシウムの吸収率がアップします。

# かき

## …栄養…

ビタミンAとCが豊富な果物です。他、タンニン、カリウムも含まれています。



## …選び方・保存方法…

へたが果実にすき間なく張り付いているもの、果実は濃く色づいて、持ったときに重みがあるものを選びましょう。ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

## …調理のヒント…

そのまま食べるほか、やわらかくなりすぎてしまったものは、凍らせてシャーベットにしてもおいしくいただけます。

…6…

# 旬の食材レシピ

## さけと白菜のしょうが煮

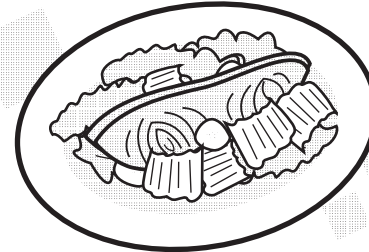
とろとろに煮込んだ白菜は、さけのうまみがたっぷり。からだをあたためる効果のあるしょうがを加えた、寒くなるこれからの時期にぴったりの料理です。

### 《材料(2人分)》

生さけ(切り身)… 2切れ  
白菜…………… 1/8株  
しょうが………… 1片

### A (煮汁)

酒 …………… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ1/4  
水 …………… 2カップ



### 《作り方》

- ① 白菜は芯の部分を幅3cm、長さ4cm程のそぎ切りに、葉は大きめのざく切りにする。
- ② しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- ③ フライパンに、白菜の芯、さけ、しょうが、白菜の葉の順に重ねて入れる。
- ④ Aを注ぎ、ふたをして中火にかける。
- ⑤ 白菜がくたくたになるまで8～10分煮て、器に盛る。

…7…