

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

びち

2018
vol.52



発行：ホット情報びち製作委員会

もうすぐ信州の厳しい冬がやってくる！



今年の冬は、めざせ“乾燥・冷え”知らず！



だんだんと寒さが増し、冬の気配を感じますね。冬は手足が冷えて眠れない、手や足が荒れて痛いといった「冷え」・「乾燥」、が心配な季節です。冬になって悩む前に、ちょっとした工夫でしっかり冬支度しませんか。

乾燥対策

冬は乾燥が気になる季節。手や足はカサカサ。特にかかとはカチカチ。ひどいときには、あかぎれやひび割れにまで…そんなことになる前にきちんとケアして、乾燥とサヨナラしましょう。



●こんなときは要注意

- ・お湯でのお皿洗いは手の皮脂も一緒に洗い流してしまいます。しかも、洗剤を使っているのでより多くの皮脂を洗い流しています。お皿を洗うときにはゴム手袋をしましょう。
- ・お風呂あがりには体温が上昇し水分が蒸発しやすいため、思った以上に乾燥してしまいます。早急な保湿ケアが重要！
- ・事務仕事は、紙やパソコンのキーボードが手の水分・油分を吸い取り、指先が乾燥してしまうことも。作業の前に軽くハンドクリームを塗ると効果的です。

●オススメアイテム

- ・ゴム手袋：水仕事の強い味方です。
- ・入浴剤：保湿成分が配合されたものがオススメ。
- ・ハンドクリーム：尿素が配合されたものが効きます。
- ・UVカットリップクリーム：紫外線を防いで保湿もしっかり。

冷え対策

毎年、冬になると手足が冷えて眠れない。そんな経験はありませんか？それは、夏のクーラーや冷たい物の摂り過ぎで、体がすっかり冷え体質になっているからかも。今からの体質改善で暖かい冬を過ごしましょう。

* 冷え体質チェック *

- 手足が冷たい
- お腹や太ももに触ると冷たい
- 基礎体温が36.6℃以下
- 顔がほてる
- 足がむくみやすい

1つでも当てはまったあなたは**冷え体質**かも。冷え体質は、頭痛や貧血、生理不順、肌荒れなどの体調不良を引き起こす原因にも…

●用意しておこう

- ・湯たんぽ：寝る前に布団に入れておけば夜も快適。
- ・カイロ：特に冷える日、おでかけするときの必需品。
- ・腹巻き：お腹を冷やすことで、内臓や子宮の機能が低下し婦人病の原因に。しっかり温めて。
- ・ひざ掛け：下半身も完全防備。
- ・レッグウォーマー：ぶくらはぎを温めると足先までぽかぽか。

効果はバツグン！

乾燥、冷え対策は、裏面に続きます。



これだけで効果バツグン！乾燥対策・冷え対策

●簡単！手荒れ・ひび割れケア

【用意するもの】

- ・ハンドクリーム
- ・木綿の手袋
- ・タオル
- ・靴下



【方法】

1. 乾いたタオルでしっかりと水気を吸いとります。
2. ハンドクリームを気になる部分に適量塗りこみます。
3. 手袋をし、靴下を履いて完了。

※水仕事のあとやお風呂上りにケアをすると効果的です。
悪化してからでは治りが遅いので、普段からのケアを心がけましょう。

●お風呂に入って体の芯までほっかほか

体の芯までほっかほかになるには、38～39℃のお湯に30分以上浸かる半身浴がオススメです。汗をかくことで自律神経を刺激し、血行がよくなります。また、代謝が高まるためダイエットにも効果的です。

POINT

乾いたタオルを一枚羽織ると、半身浴でも上半身が冷えにくいです。



しあわせレシピ

材料 (2人分)

- ・絹ごし豆腐…1丁
- ・鶏ささみ肉…100g
- ・にんじん…1/4本
- ・しめじ…1/3パック
- ・ザーサイみじん切り…大さじ1
- ・刻み細ねぎ…大さじ1
- 【中華スープ】
- ・中華スープの素…小さじ2
- ・水…400cc
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…大さじ3
- 【水溶き片栗粉】
- ・片栗粉…小さじ1
- ・水…大さじ1



『あったかとりみ豆腐』

準備

- ・豆腐は8等分にしておきます。
- ・にんじんは、短冊切りにしておきます。
- ・しめじは、石づきをとり小房にわけます。
- ・ザーサイみじん切りと刻み細ねぎは混ぜ合わせておきます。(A)
- *ザーサイは、スライスしてから水に浸し、しっかり塩抜きをしてください。
- ・中華スープの素と水をあわせてきます。

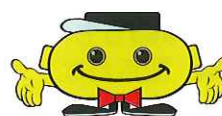
作り方

1. 鶏ささみ肉を耐熱容器に入れて酒大さじ1をふりかけ、ラップをして電子レンジで2分加熱します。粗熱がとれたらほぐし、耐熱容器に残った汁につけておきます。
2. 中華スープを鍋に入れて火にかけ、にんじんを入れやわらかくなったところに鶏ささみ肉を汁ごと加え、さらに豆腐・しめじ・しょうゆ・酒大さじ2を加えます。
3. 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
4. 器に盛りつけ、Aをのせてできあがりです。

🍅 ぴちトマさん今月のコラム 🍅🍅

10月10日は、銭湯の日です。なんだか肌寒くなり、湯船にゆっくり浸かりたくなる時期ですよ。日頃はあまり長風呂をしない私ですが、温泉や銭湯に行くとじっくりお風呂を楽しみます。内風呂と露天風呂をあっちこっち入ってみたり、美肌の湯にじっくり入ってみたり…。ふと、そんな楽しみがほしくなり丸湯巡りができるという渋温泉に行ってみました。まったく湯めぐりかと思いきや熱すぎてスピード勝負になりました。

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088