

毎日を健康に乗り切ろう！

暑さに負けない 疲れにくい体へ



日常生活で実践できる「夏の疲れ対策」をご紹介します！

熱中症を避けるために、早朝、夕方など涼しい時間に実践しましょう。

また、この夏はウォーキングのスタイルにもこだわってみてはいかが？ 通気性や速乾性、またUVケアにも優れた機能性のウェアやインナーも試してみましょう。

快適なウェアがあれば、きっと歩くのが楽しくなります。

生活習慣の改善も運動も、コツコツ重ねることが大切です。毎日少しずつの運動で、疲れにくい体を手に入れましょう。

暮らしメモ

腸が元気になると
体調がよくなるって本当？

夏の疲れで自律神経の働きが崩れると、胃腸の働きも当然悪くなります。なかでも腸は消化・吸収を行うだけでなく、リンパの集まる免疫器官としての働きを担うことで注目されています。最近では、腸の健康が体の健康を左右するなどと言われることも。そこで、夏バテ対策に、腸にいいとされる習慣に注目してみましょう。

●**食物繊維、適度な油、発酵食品**
水分や食物繊維を意識して多めにとりましょう。ヨーグルトなどの発酵食品でおなじみの乳酸菌は、腸に効くことで有名です。また、オリーブオイルなど良質の油はまさに潤滑油といえるもの。ティースプーン1〜2杯程度を体調に合わせて摂るのもおすすめです。

●**軽い運動やマッサージ**
ウォーキングやストレッチなどの運動は適度に行えば腸を活性化してくれます。マッサージもおすすです。

腸の動きを助ける「の」の字マッサージ



ウエスト部分にクッションなどを置いて横になり、へそを中心に「の」の字にマッサージ。1分程度が目安です。左右を変えてまた1分程度を行きましょう。力を入れすぎないのがポイントです。

※食後や飲酒後のマッサージは避けてください。

過度な運動は血流をよくし、体のバランスを整えるのに効果的です。暑いからと引きこもってばかりいると、ますます体調は悪くなります。悪循環にならないためにも、できる範囲で運動を行いましょう。無理なく続けられる運動といえはやっぱりウォーキング。体のバランス調整に最適です。もちろん日中の運動はNGです。



こまめな運動で
血の流れをよくしよう

健康な体を維持するために、食事や水分補給はもちろん大事。夏場は特に胃に負担をかけない節度ある食事を心がけましょう。また、質のいい睡眠を適度にとることも大切です。よく眠れない時は、お休み前のぬるめの入浴がおすす。昼寝で補うのも一つの手です。



生活習慣の改善が
いちばんの薬

とにかく暑くて湿気ムンムンの日本の夏。だけど建物に入れば冷房で空気はキンキンに冷えていて……。これでは体の活動を調整する自律神経が乱れてしまうのも当然。体調が悪くならないほうが不思議です。今回は、自分でできる簡単な夏疲れ対策をいくつかご紹介しましょう。

スポーツインナーには、
血液の流れをよくしたり、
体力の消耗を抑える
働きをするものも。

帽子、タオルは必需品。
UVケアも忘れずに。

水分補給忘れずに！

スポーツドリンク
は自宅で簡単に
自作できます。

水……500ml
塩……小さじ1/4
さとう……大さじ3
レモン果汁……大さじ1/2



ひんやり! 夏の水出しアイスティー

すっきりさわやか、気分のリフレッシュに最適な夏のアイスティーをご紹介します。濃い目に入れた熱々の紅茶で水を溶かす方法は昔からの定番ですが、最近は渋みを抑えたマイルドな飲み口の「水出し」スタイルも人気です。

作り方は簡単! 茶葉の分量は、水100mlに1g。茶こしのいらぬティーバッグが便利です。これに水を注いで約8時間置くだけです。もう少し時短でいきたいという方は、最初にピッチャーに少量の熱湯を入れ、茶葉を2分ほど浸しましょう。その後水を注いでください。水出しと熱湯の中間といった方法ですが、この手順なら約1〜2時間で水出し風に。

フレッシュなフルーツやソーダ、そのほか様々にアレンジして楽しむことができるのもアイスティーのいいところ。トッピングとして定番のミントは庭や植木鉢に常備しておくのがいいでしょう。いつでも新鮮でさわやかな香りを楽しめます。

※水出し紅茶の長期保存は禁物。1日を目安に飲み切りましょう。水出し専用の茶葉を使う場合は各製品の説明に従ってください。



簡単! アレンジティー

ピーチ&オレンジアイスティー



ピーチ、オレンジ、レモンのスライスをお好みでグラスに。ミントを添えて。
アイスティー…500ml
ピーチジュース…40ml
オレンジの絞り汁…½個
ガムシロップ…適量

アイスティーソーダ



レモン、ライムなどをお好みでグラスに。ミントを添えて。
アイスティー…250ml
炭酸水…250ml
ガムシロップ…適量



暮らしのレシピ

紅茶と一緒に召し上がれ スコーン2種



生ブルーベリーとチーズ入りトマト、おやつにも軽食にも!

ブルーベリースコーン

- ▼材料(8個分)
- ① 薄力粉……………250g
 - ベーキングパウダー……………大さじ1
 - 無塩バター……………85g 砂糖……………50g
 - 牛乳……………50ml 溶き卵……………½個
 - ブルーベリー(生)……………60g

- ▼作り方
- 準備: バターは1cm角に刻んでおく。
- ① ①をふるいにかけて、無塩バターを加えてこすり合わせるように混ぜる。
 - ② 砂糖、牛乳と卵を合わせて①に加え、ゴムベラで混ぜ、ブルーベリーを加える。
 - ③ ②がひとまとまりになったらラップでくるみ冷蔵庫で1時間寝かせる。オーブンを180度に予熱する。
 - ④ のし台に打ち粉(分量外)をして③をのせ、麺棒で2〜3cmの厚さに伸ばし、ナイフで8等分に切り分ける。
 - ⑤ 天板に④を等間隔に並べ、180度で15〜20分焼く。

ドライトマトのスコーン

- ▼材料(8個分)
- ① 薄力粉……………240g
 - ベーキングパウダー……………大さじ1
 - 塩……………適量
 - 無塩バター……………40g
 - カッターチーズ……………120g
 - 牛乳……………60ml ドライトマト……………60g

- ▼作り方
- 準備: ドライトマトはお湯に浸してから刻んでおく。バターは1cm角に刻んでおく。
- ① ①をふるいにかけて、無塩バターとカッターチーズを加えてよく混ぜる。
 - ② ①にドライトマトと牛乳を加え、さっと混ぜ、ひとまとまりになったらラップでくるみ冷蔵庫で30分間寝かせる。オーブンを200度に予熱する。
 - ③ ②を8等分にする(ブルーベリースコーンの作り方④を参照)。
 - ④ 天板に③を等間隔に並べ、200度で15〜20分焼く。

暮らしのヒント ● コーヒーも水出しでいかが?

苦味を抑えたマイルドな味わいを楽しもう

最近は専用ポットなども市販され、家庭でも気軽に楽しめるようになった水出しコーヒー。コーヒーの産地・インドネシアで苦味の強い豆のために考案された飲み方とも言われ、マイルドな仕上がりになるのが特長です。豆は酸味のきいたアイスコーヒー用のものを選び、深煎りするのをおすすめです。



暮らしのワンポイント

定期的な棚卸しと掃除で冷蔵庫をキレイに!

いつも物が入っていて掃除のタイミングがつかめない!?

冷蔵庫の清潔を保つには、中身チェックが欠かせません。定期的なすべてのものを外に出し、不要品を一掃する習慣を身につけましょう。中身チェックの次は拭き掃除。外部の雑菌を持ち込まないために普段使いのふきんは使わないで、使い捨てのペーパータオル等で行うのが鉄則です。油污れには重曹、水垢にはクエン酸、除菌には消毒用エタノールが効果的。