

第71号

掃除しながら、筋トレ・ダイエット

健康のために運動を、と思っても、続けるのはなかなか大変。スポーツクラブに行くのも、時間が無いし。お掃除をするときに、ちょっとした心がけで良い運動になります。

掃除機をかける

両足をそろえて立ち、お腹を引き締めて背筋を伸ばします。手を動かすのにあわせて膝を上下させましょう。膝はつま先より前にでないように。きれいになったら、移動します。両手で掃除機を持って、大きく前へ踏み出してください。正面に移動するだけでなく、ひねりを加えながら左右に移動すると、わき腹や大腿骨の刺激にもなります。

クイックルワイパー

フローリングなどクイックルワイパーで掃除する時、つま先立ちでやります。ふくらはぎが引き締まります。右に左に、リズムカルにかけましょう。



雑巾がけ

膝を曲げて、床に両膝をつけずに、雑巾を持っている方の手をできるだけ遠くにのばします。右に左に、勢いよくできるだけ遠くにのばしましょう。わき腹の筋肉を延ばすよう意識するのがコツ。途中雑巾を持つ手を変えたり、右側を拭くときは左の手で、左側を拭くときは右の手で、というのも効果的です。

窓拭き

足を肩幅に開いて立ち、できるだけ高く、限界まで腕を伸ばして窓を拭きます。右に左に、リズムカルに行ってください。肩や二の腕を意識すると効果的です。ストレッチ効果もあります。

高いところが拭き終わったら、膝を曲げて体重を移動しながら左右を拭きます。低いところはさらに膝を広げて曲げ腰を落としておこないましょう。立ち上がる時、太ももの内側を意識するとさらに効果的。



雑巾絞り

雑巾を両手でにぎり、両腕を伸ばしながら胸を寄せるようなイメージで絞ります。手首ではなく、腕や胸などの大きな筋肉を刺激するように意識します。

いづれも、普段使わない筋肉を使うように意識するのがポイントのようです。筋肉や関節など、使わないと「必要が無い」と認識してどんどん機能が低下してしまいます。また、年齢と共にそのスピードは加速します。普段から意識して使うことで、筋力や柔軟性を保つことができるのです。

ちなみに、雑巾がけは、10分で約40kcal、掃除機の掃除は20分で約60kcalのエネルギーを消費するそうです。

そして、もちろん、部屋はきれいになるので、一石二鳥。部屋も体もすっきりします。今年の大掃除、意識して体を動かしてみたいはかがでしょう。



風邪の民間療法

健康あらかると

風邪を引いた時、薬を飲めば大丈夫というわけではありません。バランスのとれた栄養と十分な休養が必要ですね。日本には風邪に効くといわれる民間療法もたくさんあります。この冬風邪をひいたら試してみてもいいですか？



緑茶や紅茶でうがいをする

お茶に含まれるカテキンの殺菌能力は、すべてのタイプのインフルエンザに効果があります。安いお茶で十分なので、朝起きた時や帰宅した時にうがいをしましょう。予防にも効果あり。

大根あめ

1cm位の角切りにした大根を蜂蜜に半日以上漬けておくと、大根から水分が出て浮いてきます。上澄み液をそのままか、お湯に溶かして飲みます。他に大根をすりおろして蜂蜜を混ぜるという方法もあります。大根の皮に栄養があるので、皮をむかずに使いましょう。のどの痛みを和らげ、熱を下げるといわれています。

しょうが湯

しょうがには、血液の循環を良くして、身体を温め発汗させる作用があります。しょうがをおろしてしぼり汁を湯飲みに入れて熱いお湯を注ぎます。お好みで蜂蜜や黒砂糖を加えて飲みましょう。

卵酒

卵1個をとき、日本酒1カップを混ぜて弱火にかけ、かきまわしながら温めます。火が強いと卵が固まってしまいます。とろりとしてきたら火からおろし、蜂蜜や黒砂糖をいれてでき上がり。良質のたんぱく質が豊富な卵を、一番消化の良い半熟の状態で作られ、お酒の効果で体が温まります。お酒の弱い人は、先に煮きってしまうか、水と割るなどして調節を。

梅干湯

梅干としょうがのしぼり汁にお好みで蜂蜜か黒砂糖をいれて、熱いお湯を注ぎます。体があたたまりますし、梅干には解熱作用があるといわれます。

くず湯

水とくず粉を鍋に入れてよくといて、火にかけます。かき混ぜながら加熱して、とろみがついて透明になったら熱いうちに飲みましょう。塩、蜂蜜、黒砂糖などでお好みの味をつけたり、しょうがをすりおろして入れても。風邪の引き始めの寒気をやわらげ、熱を取り、喉の渴きを癒したり下痢などにも効果あるといわれます。



栃木弁講座

かつつく

「かつつく」は、「ひつかく」という意味です。
(それにしても、文字にしにくい言葉です...)

猫にかつつかかれていんがみた。

(=猫に引っかけられてひどい目にあつた。「いんがみた」は方言で「ひどい目にあう」という意味)

バスケットの試合終わって見たら、誰にかつつかかれて、手から血が出てた。

(学生時代の体育の授業で、こんなことありませんでした?)





かんたんレシピ ー味噌を使ってー 鶏肉の蜂蜜味噌からめ

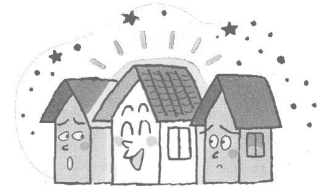
■材料■ (4人分)

じゃがいも 4個
鶏もも肉 2枚
塩・こしょう 少々
サラダ油 少々
味噌 大2
蜂蜜 大2
粒マスタード 大2
万能ねぎ 適宜

■作り方■

- [1]じゃがいもは皮をむきゆでて、食べやすい大きさに切っておきます。万能ねぎは小口切りにします。
- [2]味噌・蜂蜜。粒マスタードを混ぜておきます。
- [3]鶏もも肉は一口大に切り、軽く塩・こしょうし、サラダ油を熱したフライパンできつね色に焼きます。火が8割方通ったら、じゃがいもを加えて焼き付けます。
- [4]火が通ったら火を止め、[2]を入れてまぶします。
- [5]器に盛り、万能ねぎをあしらいます。

家庭用蓄電池



今回の震災では、計画停電も含めて、実際に停電になった家庭も多かったと思います。いざという時に電気がないと困りますよね。そこで、非常時のために電気を貯めておく「蓄電池」が注目されています。

量販店で販売されている主な蓄電池は、1キロワット以上の容量のもので100万円前後と、まだまだ高価です。そんな中、300Wと大幅に容量を少なくした10万円台の商品も登場しました。

家庭用蓄電池には、家庭用の電源で充電するタイプと、太陽光発電を利用して充電するタイプがあります。住宅用太陽光発電を導入していなくても、庭やマンションのベランダなどに設置すれば使える、ポータブルな蓄電式太陽光発電機もあります。



野菜のはなし

ブロッコリー



野生のキャベツを改良したもので、食べている部分は、つぼみです。日本へは明治時代に入って来ました。ブロッコリーは大変栄養的に優れた野菜です。

ブロッコリーにはガン予防・風邪予防に欠かせない、美容にも効果的なビタミンCがレモンの約2倍含まれています。さらにブロッコリーにはカロチン(ビタミンA)、ビタミンB群、リン、カリウム、食物繊維などもたっぷり含んでおり、皮膚や粘膜の抵抗力を強める、血糖値を正常に保つ、便秘の改善などの効果が期待できます。また、ビタミンの一種である葉酸が他の食材に比べ非常に多い。葉酸は、細胞が分裂して新しく増殖する時や赤血球が増殖する時に必要不可欠なビタミンで、貧血予防、動脈硬化の予防効果があります。

ブロッコリーは、花蕾(からい)というつぼみの集まった部分が好まれますが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずにぜひ食べたいものです。

ブロッコリーの料理法は、さっとゆでてドレッシングやマヨネーズをかけて食べるのが、いちばん手軽です。ブロッコリーを長くゆでるとせっかくのビタミンCがこわれてしまうので、多少歯ごたえがあるくらいに、かためにゆでると良いでしょう。

ひとごと



「幸せの国」ブータンから、国王ご夫妻が来日されていました。
ブータンは物質的には豊かさではなく、心の充実感を指標とする「国民総幸福量 (GNH)」という考え方に基づく国づくりをしている、ヒマラヤの仏教国。「幸福」だと感じる人の割合は、なんと97%だとか。テレビを通してですが、伝わってくるお2人のお人柄もあり、にわかにブータンという国が注目された一週間でしたね。

翻って、今の日本は？今の自分は？と自問した方も多かったことでしょう。
とはいっても、一度“物質的に豊かな国”になってしまった私たちには、後戻りは無理。
3月11日の震災などの影響もあり、目指すものがわからなくなっています。

さて、いよいよ寒くなってきました。とべやでは、そろそろ味噌の仕込の季節です。
季節開催の「手造り味噌教室」への問い合わせも増えてきました。
とりあえず、12月に1～2回開催し、年が明けて“寒”（かん）の時期より、本格的に行います。

味噌の仕込は、意外と簡単。1～2時間で、混じりっけなしの本当においしい味噌が誰でも簡単に仕込めます。（そのあとの、熟成発酵は半年～一年かけてじっくりと）
最近、食育にもびったり、と小さいお子様連れのご家族や、食にこだわる(?)男性のご参加も増えてきました。
お忙しい方は、“委託加工”でご注文いただいたり、遠方の方には、ご自宅のできる“手造り味噌キット”をお送りしています。
気になっている方、今シーズンこそ一度ご体験下さい。（お問い合わせは下記へ）

23. 11. 20



発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆

 とべや / 戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵

〒324-0058

栃木県大田原市紫塚4-3944

電話 0287-23-1221

FAX 0287-23-1231

URL <http://tobeya.co.jp/>

e-mail shopmaster@tobeya.co.jp



『にこにこ通信』は、いつも **とべや** にご来店・ご利用頂いているお客様、**戸辺食品** の通信販売をご利用頂いているお客様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月1回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしております。(^^)