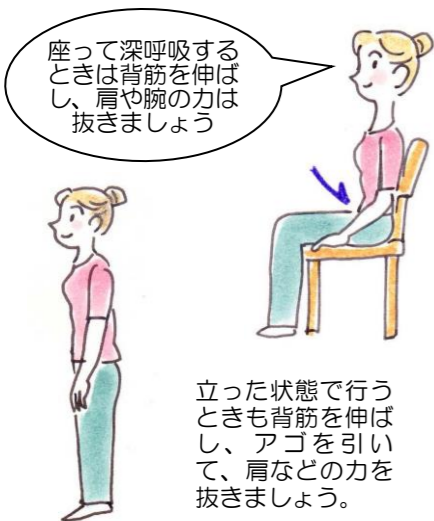


Health

深呼吸でリラックスしましょう



何かに集中しているときや緊張しているとき、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。そこで、1日に数回、深呼吸をしてみませんか？ 肩の力が抜けてリフレッシュにもなりますよ！

●腹式でゆっくり深呼吸

鼻から4秒吸って8秒かけてゆっくり吐ききります。つまり、吸った秒数の倍の秒数をかけて吐ききると、副交感神経が優位になり、リラックスできます。

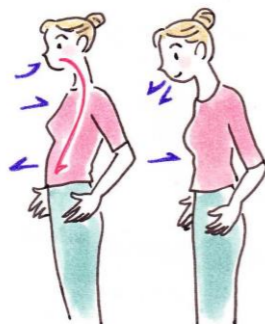
●さらに寝た状態で深呼吸

寝た状態で目を閉じて深呼吸をしてみましょう。ゆっくり時間をかけて10回ほど。特に寝る前に行くと、快適な睡眠へと導きます。

立った状態で行うときも背筋を伸ばし、アゴを引いて、肩などの力を抜きましょう。

自律神経って？

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経が優位にあるときは、活動的な状態、または、緊張やストレス状態。副交感神経はくつろぎやリラックス状態にあるときに優位に働きます。これらのバランスが乱れると、疲れや不眠など、さまざまな不調のもとに。気をつけましょう！



4秒がキツイなら3秒吸って6秒吐くでもOK！無理なくやろう♪

吸うときは、お腹にしっかり空気が入っていること、吐くときは、お腹がだんだんへこんでいくことを、それぞれ意識しましょう。



かんたんレシピ

タコと三つ葉の胡椒和え

切って和えるだけと簡単！ 三つ葉のさわやかな香りと柚子こしょうの風味がマッチしたおつまみにも最適な一品です♪

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- タコ(ゆでたもの)…80g
- 三つ葉…1/2束
- ミックスナッツ(有塩・無塩どちらでも)…15g
- しょうゆ…小さじ1
- 柚子こしょう…小さじ1/4



①タコは薄切りにし、三つ葉は粗切り、ミックスナッツは粗みじん切りにする。

②しょうゆ、柚子こしょうを混ぜ合わせる。

③①を合わせ、②を加えて和え、器に盛りつける。

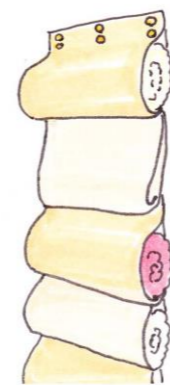
※しょうゆと柚子こしょうは食べる直前に和えると、三つ葉もしゃきしゃきで食べられます！

EasyCraft

かわいい柄やおしゃれな柄が豊富なランチョンマット。100円ショップでも素敵なのが手に入ります。せっかくなので、食事のときに敷く以外に活用してみませんか？

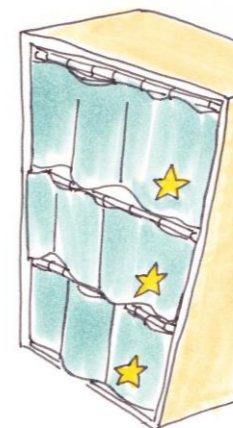


■ タオルストッカー



織物調の張りのある素材のものを活かしてタオルストッカーに。半分に折って画びょうなどで留めれば完成！

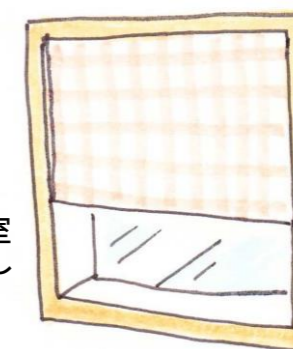
浴室用やキッチン用など、入れるものによってランチョンマットをずらして筒の大きさを調整してくださいね。



■ カラーボックスの目隠しに

つっぱり棒にカーテンクリップを通し、ランチョンマットを留めてカラーボックスに設置するだけ！ 中身が見えないのですっきりした印象になります。

■ 小窓の目隠しにも



トイレや階段室の小窓の目隠しにもおすすめ♪

面倒なら、両端を画びょうで留めるだけでOK♪

■ インテリアフレームに

100円ショップなどで手に入るフレームに入れて飾れば立派なインテリアに！



とっても素敵♪

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



オ
ハナ○ズキ
ストリ

ウ
セキ○ン
ルヤスミ

ヒ
ア○ラレ

ボロツキ

答えは左下にあります。