



## Health

## 季節湯を楽しみましょう



入浴時にどくだみの入った袋を軽く揉むのも良いですよ

### どくだみ湯の作り方

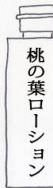
- ①生のどくだみの葉や茎を水洗いして適当な大きさに切ります。
- ②不織布のティーバッグ等に詰めて浴槽に入れ、そのままお湯を張ります。

### 6月、7月の季節湯の良いところ

6月の季節湯は「どくだみの湯」。どくだみは、漢方名で「十薬」と呼ばれ、あせもや湿疹などに効果的。湿気が多くなり、これから暑くなる季節にぴったりです。7月の季節湯は「桃湯」。桃の葉には、タンニンなど、消炎・解熱に効果的な成分が含まれ、収れん作用もあるので、日焼けやあせも、しっしんなどにも良いと言われています。

### 桃湯の作り方

- ①桃の生の葉20～40枚を軽く洗って大きめの不織布のティーバッグや布袋などに入れます。
- ②袋ごと鍋に入れて15～20分ほど煮出します。
- ③煮汁ごと浴槽に入れ、よく混ぜます。



市販の桃の葉ローションや、桃の葉エキスが入ったボディソープなどが見られますね

市販の入浴剤で手軽に取り入れるのも良いですね

※お肌に向かない方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。  
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

## かんたんレシピ

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)

- 米…1合、オイルサーディン…1缶、キムチ…100g、大葉…4枚、みょうが…1本、かいわれ大根…1/4パック



※炊き上がった後、サーディンを崩しすぎないようにざっくりと混ぜると、サーディンの味わいもしっかり染めます。  
※サーディンのオイルを出汁として加えることで、さらに旨みが増します。

## オイルサーディンとキムチの薬味丼

オイルサーディンの缶詰とキムチで炊き込んだ味わい深いご飯に、薬味のさわやかさをプラスした丼です。

- ①米を洗って炊飯釜に入れ、オイルサーディンの汁を加えて分量の水を入れる。さらにサーディン、キムチを加えて炊飯器で炊く。
- ②大葉は粗切り、みょうがは縦2等分にして斜め薄切り、かいわれ大根は2～3センチ幅に切って混ぜ合わせる。
- ③①が炊き上がった後、ざっくりと混ぜ合わせて器に盛り、②のをせる。

## Chottoいいかも

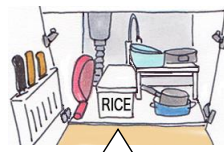
梅雨の時期、おうちの身近な湿気対策をしませんか？ ちょっとした工夫をご紹介します。

### ■ 扉のある収納は時々開放しましょう

キッチン下や押し入れ、クローゼット、靴箱など、使うときだけでなく、時々開放して風を通して、中の湿気を追い出すことができます。



ちなみに、一度着た服は、クローゼットなどにしまい込むと、湿気が残ることがあるので、別の場所でひと晩干すことをおすすめします。

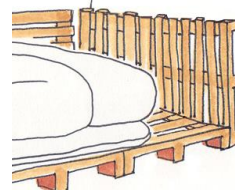


他へ移動しましょう

### ■ シンク下収納に食べ物を保存しない

シンク下の排水管がある収納に、お米などを入れるのはおすすめしません。湿気がこもりやすく、お湯を使うと排水管からの熱気も伝わるので、傷みの原因にも。ご注意ください。

### ■ 布団をしまうときは通気を考える



側面や背面のすのこの向きは、板目が底のすのこのこと平行になるように置くことで、風の流れがスムーズになります。

たとえば、すのこを活用するとき、布団の下だけでなく、横にも設置することで、風通しが良くなります。



下や背面、左右にすき間を確保できるキャスター付きの収納ラックもおすすめです

### ■ 重曹は湿気対策に効果的

重曹を器などに入れて靴箱やクローゼット、トイレなどに置くのが良いですよ。重曹が固まってきたら、水と混ぜてペースト状にし、シンクを磨いたり、コップなどの茶渋落としに使えます。



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 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。



ハッ ○ ツオ  
シオヒ ○ リ  
ヤマ ○ ルキ  
ヒガ ○ ノハ  
ジサイ  
カキゴ  
ア ○ イマツリ

こちらのスペースは、  
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」  
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

答えは左下にあります。