

Health

季節湯を楽しみましょう



ぽっかぽっか♪

生姜湯の作りかた

- ①生姜をひと握り分、すりおろすか、細かく刻む。
- ②お茶パックなど、不織布の袋に入れて、お湯を張った浴槽へ。汁が残ったら、それも浴槽に入れ、10~15分ほど待てばOK。

10月、11月の季節湯のいいところ

10月の季節湯は「生姜湯」。ショウガオールは働きで体の芯まで温まり、血行促進のほか、体のコリもやわらげてくれます。また、生姜にはたんぱく質を分解する酵素も含まれるので、汚れが落ちやすいそうです。11月の季節湯は「みかん湯」。保温効果はもちろん、湯冷めしにくいとも言われています。また、クエン酸やビタミンCも含まれるのでお肌にも良いです。

秋が深まると、あったか~いお風呂が楽しみになりますね。そこで、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？ここでは、10月と11月を紹介します。

●10月は生姜湯

生姜は、体を温める効果があることが知られています。その成分のひとつであるショウガオールは、加熱することでできてくる成分。お風呂でも体を温めてくれます。

●11月はみかん湯

みかんの皮は「陳皮(ちんぴ)」と呼ばれ、昔から漢方として用いられてきました。皮には、リモネンという精油成分が含まれ、リラックス効果が期待でき、副交感神経を活性化させ、血流促進につながります。

みかん湯の作りかた

- ①みかんの皮(10~20個分)を軽く水洗いし、陰干しする。
- ②乾燥したら、排水口ネットなど、不織布の袋に入れる。
- ③入浴中に少し揉むと良い。



湯を張ると同時にみかんの皮を入れると成分が良く出ます♪



市販の入浴剤を使うのも良いですね

※お肌に合うか心配な方は、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

甘栗とナッツの参鶏湯風

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

(2~3人分)

- 米…1/2合、水…1ℓ、鶏手羽先…6本、甘栗…70g、ナッツ類…50g、生姜スライス…5枚
- 鶏がらスープの素…小さじ1、クコの実…18粒
- 小ネギ(小口切り)…大さじ2、塩・黒コショウ…適量、ごま油…小さじ2



炊飯器ですぐにできる参鶏湯(サムゲタン)。お肉もホロホロで、栗とナッツの出汁がご飯にしっかりとしみた一品です♪

- ①研いだ米を炊飯器の釜に入れ、水を加える。
- ②①に手羽先、甘栗、ナッツ、生姜スライス、鶏がらスープの素、塩を加え、通常の炊飯モードで炊く。
- ③炊き上がったたら、クコの実を入れる。
- ④器に盛りつけ、小ネギを乗せ、ごま油を回しかけて、黒コショウをふる。

※ナッツはアーモンドやカシューナッツ、クルミなどがおすすめです、お好みのものを使ってください。

Easycraft

アイテムを手づくりしたり、100円ショップのグッズを手軽に取り入れて、おうちでハロウィンを楽しみませんか？

■ コップに顔を書いて、ランタンに♪



100円ショップなどで見られるプラスチック製の使い捨てコップに顔を書き、LEDライトをかぶせれば、お手軽ランタンのできあがり♪



紙コップに顔を書いたオレンジの紙を貼り、取っ手を付けば、お菓子入れにも！

■ 三角に切った紙でガーランドを



顔を書いてもかわいいです♪

色画用紙を三角に切り、麻ひもなどに貼りつけて、壁などに飾れば、かわいいガーランドに。

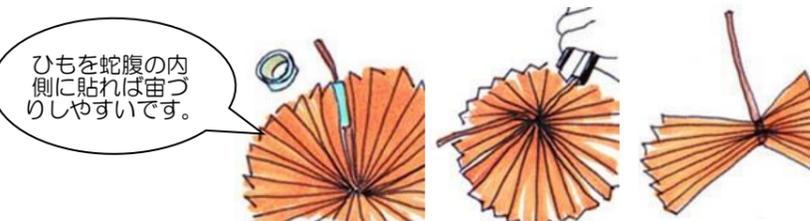
■ ペーパーファンをハロウィン仕様に



色画用紙でつくることのできるペーパーファンに折り紙で目と鼻、口の形を切って両面テープなどで貼れば、かわいいハロウィンの飾りになります。

●ペーパーファンの作りかた

- ①A4の色画用紙を、縦向き・横向きにそれぞれ半分に折り目をつける。
- ②色画用紙を開いたら、縦にして上下、中心に向かって折り、開いたら、2回、蛇腹折りにする。
- ③同じものを2枚つくったら、つなげて2ヶ所、ホチキスで留める。
- ④中心の折り目部分をひもで結び、蛇腹を開いて、接合部分をホチキスで留めれば完成。



ひもを蛇腹の内側に貼れば宙づりしやすいです。

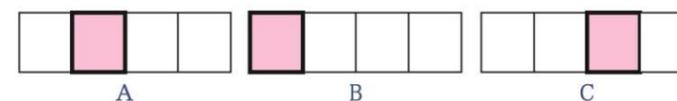
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えて下さい。



これは価値のある一打です！



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

答えは左下にあります。