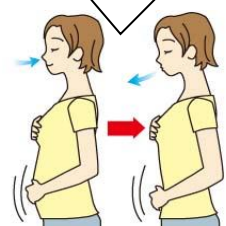


Health

腹式呼吸で体調を整えましょう

副交感神経を優位にする働きがあるので、リラックス効果&ストレス軽減も期待できるほか、大きな声を出しやすくなるというメリットも



腹式呼吸の方法とポイント

- ①片手は胸に、もう片方の手はお腹に置く。
 - ②鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、吸ったときの2倍くらいの時間をかけながら口から息を吐く。
- ポイント…呼吸時に、胸に置いた手は静止した状態で、お腹に置いた手が、お腹の動きに連動していればOK。深呼吸ではなく、普通の呼吸の状態で横隔膜を動かすことが大切。ムリにお腹を膨らませると、息切れするのでご注意ください。

肺の下にある横隔膜を上下させる腹式呼吸は、たくさんの酸素を体内に取り込めるほか、自律神経のバランスを整え、副交感神経を優位にする働きが。さらに、体にとって嬉しいメリットがたくさんありますよ♪

●便通改善に期待！

横隔膜を大きく動かすので、腹部内の圧力が高まり、その圧力が便通改善に役立つそうです。

●ダイエットにも効果的

内臓やふだん使わない筋肉が刺激され、血行が促進されて代謝が上がる効果が期待できます。お腹の深いところにあるインナーマッスルも鍛えられるそうです。



まずは仰向けになり、ひざを曲げた状態でチャレンジ。時間は5～10分程度がおすすめ

呼吸に慣れてきたら座ったり立ったりした状態で。背筋を伸ばすのがポイントです

ちなみに、胸式呼吸とは、肋間筋を使って肋骨を広げることで、肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になるため、身体をアクティブに動かし、気持ちを奮い立たせたりする効果が期待できるそうです。気持ちや体調に合わせて取り入れてみると良いですね！

快適Life

■モノを選び抜くと暮らしはどう変わる？

- 収納スペースに余裕が出て、モノが出し入れしやすくなる！
- 全体量が把握しやすくなってムダ買いが減る！
- 歳を重ねると、モノが多いと管理自体がストレスに。その悩みから解放される！

■ザルやボウル、鍋、フライパン



キズやコーティングのはがれが目立つと、使い勝手も悪くなります

いろんな素材や大きさがある。いつの間にか増えがちに。薄汚れている、同じ大きさのモノが複数あって出番がないといったモノがあれば、手放しても良いかも…？

■保存容器

安価でつい買ってしまう、おすそ分けで保存容器ごともらうなど、いつの間にか増える…。そこで、フタがない、容器にゆがみがあるモノは処分してみても？ また、プラスチック製でキズがあるモノは、洗い方が不十分だと雑菌が繁殖する可能性があるため、処分しましょう。

食品の色やニオイがついて取れないモノも衛生的に心配。ぜひ処分を！



■スーパーなどで買った割り箸



防災用、隔離が必要な病気のとき用に量を決めて取っておくのは便利。しかし、あふれるほどあると、場所を圧迫します。実は割り箸は劣化するそうで、1年程度で処分するのがおすすめです。

そのまま捨てるのがもったいないなら、生の肉や魚を触るときに使う、キッチンペーパーなどを巻いて掃除に使って捨てるのも良いですね！

■カトラリー



ライフスタイルの変化で来客が減ったと感じたら、客用のモノも見直しを！

わが子が成長して使わなくなった子ども用のモノやデザインに飽きてしまったモノ。さらに、黒ずみやサビ、細かいキズ、くすみといった劣化があると、使うときのテンションも下がるかも…。思いきって手放してみても？

かんたんレシピ

海老とトマトの冷麺

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 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。
<https://ryo-ri.net/>



※トマトや酢の酸味にごま油のコクをプラス。そして、キムチの量をあえて控えめに、全体のバランスを整えた一品です！

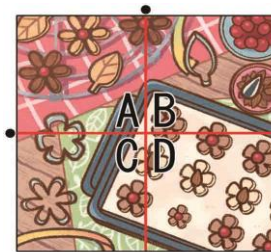
材料 (2人分)

- 冷麺…2袋、ボイル海老…6尾、トマト…1と1/2個、きゅうり…1/3本、キムチ…100g、スプラウト…適量
- A: 水300ml、鶏がらスープの素…小さじ2、白だし…大さじ1と1/2、酢…大さじ1、ごま油…大さじ1

- ①トマト1/2個は角切りにし、1個はすりおろす。きゅうりはせん切りにする。
- ②A、すりおろしたトマトを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷麺は表示通りに茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ④器に麺を入れ、②のスープを注ぎ、ボイル海老、角切りのトマト、きゅうり、キムチ、スプラウトをのせる。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



答えは左下にあります。