

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2023.Nov.

## 11月のビタミン

## ととのってみませんか？ 「サウナの正しい入り方」

「ととのう」という言葉を最近、耳にするようになりました。心がリラックスしていて、頭がすっきりしている状態のことをいいます。この「ととのう」状態になるのに、サウナがぴったりなのです。サウナに入ることによって脳の疲れをとり、睡眠の質をよくします。また、血液の流れがよくなるので、肩こりやむくみ、腰痛などの不調を改善できます。美肌などの効果も得られます。

サウナの効果的な入り方を紹介しましょう。まず、サウナで汗をかきます。女性なら80～85度くらいの温度がおすすめ。軽く運動をしたくらいの心拍数になったら、外に出る目安です。次に、シャワーで汗を流し、水風呂に入ります。16～17度の水風呂に20～30秒浸かります。そして、足の先が冷たいと感じるくらいまで外の空気を浴びます。最後に、再び、サウナに。これを3セットくらい繰り返すのがベストです。サウナは汗をかくので、合間には水分補給を十分行いましょう。

サウナは高温の蒸気と水風呂を繰り返すので、寒い時期のヒートショックのように、温度の差が大きいと体にとってよくないのではと心配になることもあるでしょう。心配なときは、水風呂の代わりにぬるめのシャワーを浴びるのも構いません。また、足や下半身だけ水風呂に入るのもいいでしょう。「ととのう」効果は少なくなりますが、血行をよくする働きは十分あります。

さて、サウナのマナーも知っておきましょう。まず、当然ながら、サウナのあと、シャワーで汗を流さないで水風呂に入るのはNG。また、サウナ内ではおしゃべりをしないこと。仲のよい友人同士や家族で利用していたとしても、サウナ内では静かにしているのがマナーです。さらに、サウナに入る前には化粧を落とし、にのするものをつけないことも大切です。もちろん、スマホを持ち込んだり、雑誌や本などを持って入ったりするのも厳禁です。



ビタミン・ビューティー・レッスン

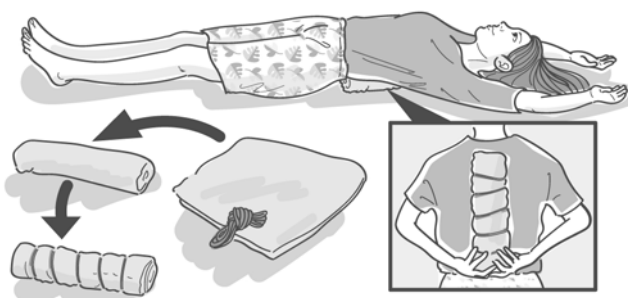
## 体の不調とさよならしよう！ 「タオル棒」で背骨ほぐし

柔道整復師の酒井慎太郎さんによると、背骨は全身の不調とつながっていて、ほぐすことでトラブルを解消できるといいます。そもそも背骨は頸椎と胸椎、腰椎の3つがつながってできています。頸椎は頭痛や肩こり、めまいなどに、胸椎は胃もたれや疲れ、冷えなどに、そして、腰椎は腰やひざ、足のつけ根などの痛みに関係しています。中でも重要なのが胸椎で、首と腰の橋渡しをするパーツ。猫背など姿勢がよくないと胸椎の動きが鈍り、血行が悪くなります。すると、背中や肩甲骨が凝りはじめ、そのうち、首や肩、腰、ひざなどまで不調が広がってくるのです。

さて、胸椎をはじめとした背骨ほぐしの方法を紹介します。まず、首もとから腰上までカバー

背骨をほぐして動きをよくすることで、頭痛をはじめ、肩こり、腰痛などの不調を解消できます。

できるくらいの長さになるよう、バスタオルをきつめに巻きます。ひもを巻いて、ほどけないようにすれば、「タオル棒」の完成です。床の上にタオル棒を置き、肩から腰上の間にあたるようにのり、仰向けに寝ましょう。あとは両方の腕を上へ伸ばして手のひらを上に向け、1分間そのままにします。これを1回1～3分、1日1～3回行いましょう。体の前面が気持ちよく伸びているのを意識するのがポイントです。



## 家族みんなで 「ペンギン」に癒されよう！

真を見て「かわいい」と感じることで、オキシトシンが分泌されます。オキシトシンは「愛情ホルモン」や「幸せホルモン」とも呼ばれる物質で、自律神経をととのえ、ストレスをはじめ、不安やイライラなどをとり除いてくれます。ネガティブな気持ちを解消してくれるのです。



また、写真を見ることで、副交感神経が優位になります。そもそも、ストレスが高まると交感神経が優位になりますが、副交感神経が優位になるので、気持ちがりラックスし、疲れがとれるのです。心拍数を下げたり、腸を活発にしたりといった効果も期待できます。とくに睡眠前にペンギンの写真を見れば、ぐっすり眠れるようになります。

親子で水族館に行くと、実際にペンギンを見るのもいいですし、写真集や動画を見るだけでも、十分な効果があります。ペンギンのことをもっと知りたいと、子どもの学習意欲も高まるかもしれませんね。

## Let's 子育て！

医師で白澤抗加齢医学研究所所長の白澤卓二さんによると、ペンギンには強力な癒し効果があるといえます。実際、東京・墨田区にある「すみだ水族館」にいるペンギンたちの写真を被験者に見ても

らって調べたところ、写真を見たあとは明らかに「癒された」というデータが出たのです。実際、参加者からは、「気分がゆったりした」「疲れが吹っ飛んだ」などの意見が挙がっています。

根拠はいくつかあります。写真を見て「かわいい」と感じることで、オキシトシンが分泌されます。オキシトシンは「愛情ホルモン」や「幸せホルモン」とも呼ばれる物質で、自律神経をととのえ、ストレスをはじめ、不安やイライラなどをとり除いてくれます。ネガティブな気持ちを解消してくれるのです。



# ビタミン☆レシピ



## サトイモのバターしょうゆリテー

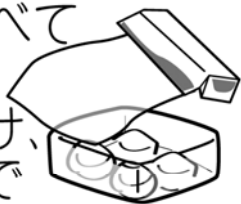
サトイモには、体内の水分量を適切にするカリウムがたっぷり含まれています。そのため、むくみや高血圧を改善するのにぴったり。また、筋肉の収縮を保つ働きも期待できます。エネルギー代謝に必要な酵素の材料となる銅が

含まれることも見逃せません。銅はコラーゲンを作る作用もあり、美肌に導いてくれます。ほかに、貧血対策に有効なモリブデン、食物繊維の一種であるマンナンが豊富。イモ類の中では低カロリーで低糖質な点も魅力でしょう。

- 1** サトイモは皮をむいて、ひと口大に切る。



- 2** サトイモを耐熱皿に並べてラップをふんわりかけ、電子レンジで4分ほど加熱する。



4分加熱

竹串がすっと通ればOK。足りなければ再度加熱する。



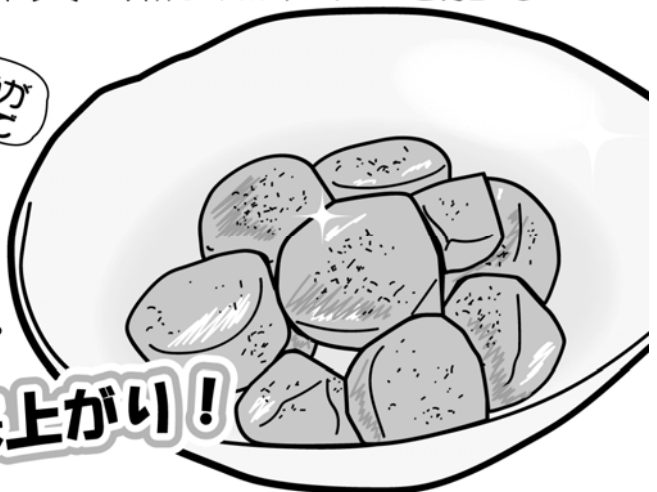
- 3** フライパンに油を入れて中火で熱し、サトイモを加えて焼き色がつくまでこんがり焼く。



- 4** しょうゆ、バターを加えて強火にし、さっと炒め合わせ、青のりをふる。



出来上がり!



ダイゼン 近藤の徒然日記

寒くなったり、暖かくなったりで中々、本格的な冬が訪れませんが、皆さんはいかががお過ごしでしょうか？

今回は、モデルハウスで体験した、超高気密住宅のデメリットをお話ししたいと思います。

いろんなことを勉強していますが、完全に盲点を発見しました。それは、2階の冷房専用のエアコンがガスが抜けて、冷えなくなることから始まりました。何回かガスを補充して、だましだまし使っていたのですが、最後の方では、すぐに冷えなくなつたので三菱のメンテの方に点検に来てもらって、やっと原因が分かったのです。

建てて頂いた方には、注意してほしいのですが、換気扇のフィルターをキッチンハイターに漬けていたらキレイになりますとお伝えしています。それ自体は何も悪くないのですが、モデルハウスでも塩素の匂いがあるので、蓋つきの容器に2日ぐらいつけていました。考えにくいのですが1階のキッチンに容器をおいていた容器の塩素がこくわずかの隙間から漏れて2階のエアコンが吸って内部が腐食してそこから、エアコンのガスが漏れていたのです。3年以内でしたので無料で治してただいたので助かったのですが、まさかそんなことでとビックリしました。まだまだ、知らないことがたくさんあります。今回はいい経験になりましたが、ダイゼンで建築して頂いたお客様は、超高気密になっていきますので、浸けおきは屋外でお願いしたいと思います。今月は青森にパシッパハウスを見学に行ってきます。今年残り少し、元氣に行きたいと思えます。よろしくお願ひします。

## 家作りお悩み相談室

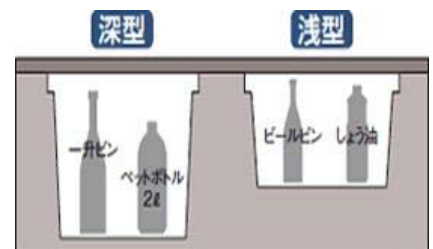


**Q** 床下収納の選び方を教えてください。  
また、作る上での注意点はありますか？

**A** 床下収納を作るかどうか検討する場合も多いでしょう。床下収納は床下の点検口としても使用され、収納は不要だが点検口だけほしいという場合、枠だけを設置することができます。

深さについては、深型タイプの床下収納は収納量が多い代わりに、中のものをとり出しにくく、床からの高さが必要です。一方、浅型タイプなら、床下の狭い2階の部屋にもとりつけることができます。収納量を増やしたいなら、収納ボックスが2つあるタイプのものがおすすめです。右や左にスライドするため、1ボックス分の間口で2倍の収納量が可能となります。

高気密高断熱住宅の場合、床下からの冷気が気になります。高気密・高断熱仕様で、冷気が侵入しにくい商品を選ぶとよいでしょう。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム  
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リノベーションするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、  
本当にありがとうございます！  
来月もよろしくお願ひします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

かわいらしい見た目でおいしい！  
「昭和レトロ喫茶のメニュー」

今や、「カフェ」という呼び名が定着している「喫茶店」。最近ではレトロブームもあって、若い世代に「エモい！」と言われ、昔ながらの喫茶店が注目されています。昭和の時代の喫茶店の定番といえば、クリームソーダ。薄緑色のソーダ水にバニラアイスクリームをトッピングしたドリンクです。ストローと柄の長いスプーンがついてきて、アイスクリームをソーダ水に溶かしながら飲んだものです。

おしゃれなところだと、アイスクリームにチェリーが飾ってあり、乙女心をくすぐる見た目。チェリーは生ではなく、缶詰のもの。シロップ漬けにされた、真っ赤なチェリーでした。ちなみに、昭和の時代は小さなチェリー缶を常備していたという家庭が多かったのでは？ みつ豆やフルーツポンチに入れたり、なぜか素麺にも入っていることがありましたね。



ミルクセーキも懐かしいドリンクのひとつ。牛乳をはじめ、卵、砂糖、氷をシェイクしたもので、やさしい味わい。シェイクよりもさっぱりしていて、昔ながらの「アイスクリ

ン」をドリンク状にしたイメージの飲みものでした。

ほかに、喫茶店の定番はパフェ。いろんな果物をはじめ、アイスクリーム、生クリーム、シロップなどがかわいい容器に詰まったデザートです。喫茶店で食べたコーンフレークの食感が気に入って以来、「シスコーン」のコーンフレークがおやつ定番になったものでした。

パフェと並んで人気だったのが、プリンアラモード。脚付きの細長くて平たい器にプリンやアイスクリーム、果物が盛られたおしゃれなデザート。プリンのカラメルに少しだけ苦味があって、「大人の味？」と感じたものです。

もちろん、コーヒーも欠かせません。地域によっては、アイスコーヒーを「レイコー（冷コー）」と呼んでいたところもありましたね。

