

# 冬の節電「寒い日の重ね着のコツ」

この冬も電力不足が懸念されており、大規模停電などが起きないように積極的な節電が求められています。手軽に実践できる節電方法のひとつが「重ね着」です。寒さに負けない為にも効果的な「重ね着の方法」を知って、冬を楽しみましょう。

寒いと、ついつい洋服をたくさん着込んでしまいがちです。実はただ重ねただけでは暖かさはキープできません。いかに自分の体温を逃がさないようにするかが冬の重ね着のポイントです。

■一枚目には  
 一番下に着る肌着のサイズや素材に大事なポイントとしては、  
 ・伸縮性がある肌着に密着すること  
 ・汗を吸って湿気を逃がしてくれる  
 ・体温から出る熱を保温してくれる  
 つまり、一番下に着るのは汗を吸って保温してくれる素材が◎。  
 ニクロなどで売られている機能性インナーが最適という事です。

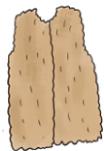
■二枚目には  
 二枚目のインナーのポイントは、  
 ・血行が悪くならないように、肌着との間に若干の隙間ができるサイズ  
 ・綿やウールなどの素材で裏起毛などで



あれば、いつでも暖かい締め付けないサイズ選びと、保温してくれる素材を選ぶと良いですね。

■三枚目は  
 アウターを脱いだら見える三枚目は、自分の好きなデザインの色を選びたいですね。素材の選び方としては、  
 ニット素材  
 ・スウェット素材  
 ・フリース素材  
 これらに共通しているのは空気をたくさん含むことができる点です。暖かい温度の空気を三枚目の下にキープすることが大事というわけです。

■アウター  
 アウター選びで大事なことは、  
 ・裏地や表地の生地が密なもの  
 ・裏地が付いているもの  
 一〜三枚目でキープした暖かさを逃がさないためには織の密度がポイントです。更に、防水加工や撥水加工があるものであればなおGOOD。また、空気の層がで



きやすいように、余裕のあるサイズを選ぶことが大切です。  
 ファイット感が強すぎると、空気の層がなくなり、保温しにくくなります。

■首3つを冷やさない  
 「首3つ」というのは「首」「手首」「足首」のことです。他の身体の部位に比べて皮膚が薄いので冷えを感じやすいのです。この3つを冷やさないことが秘訣とも言えます。

首/外では首を北風にさらさないようマフラーやストールを首に巻きましょう。  
 手首/外では着用したままスマホの操作ができる手袋がオススメです！  
 足首/ヒールの高い靴やロングブーツを履いている人は、足首をあまり動かさずにいるため血行が悪くなっています。自宅ではマッサージをして血行を良くし、外に出る時は厚手のタイツや靴下を着用しましょう。

電力不足の現代、重ね着はお金を使わない節電対策となります。例えば  
 ・カーディガンで 2.5℃ アップ  
 ・ひざかけで 2.5℃ アップ  
 重ね着の参考にして下さいね。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「マッチョな介護施設」

メタボ予防のためちよつと体を鍛えようと、スマートウオッチとウォーキングシューズを購入した。トレーニングの記録が自動で記録されるので、体の変化がわかってトレーニングの励みになっている。

そんな中、マッチョ達が介護業界に変革を起しているというニュースを聞いた。東海地方で約20の福祉施設を展開している会社が、社内にはボディビルダーチームを設け積極的にマッチョな人材を採用しているというのだ。

チームに所属している社員は、8時間の勤務時間の内、2時間を筋トレに充てる事ができ、しかもジム会費やサプリメント代は会社が負担してくれるというから若い人材が集まってくるぞうだ。

人材不足に悩んでいた施設側は、身体のコンドイションの知識を兼ね備えた体力のある若者を雇用でき、利用者の評判も高いというから、まさにいいことずくめ。

私も将来お世話になるかもしれない介護施設。いきいきとした若者の働き場所になってくれたら嬉しい。



## 今月の頭の準備体操

今月は読めそうでなかなか読めない漢字トクチをきかせて読む漢字もありますよ！

### 【動物編】

- ① 熊貓 ( )
- ② 子守熊 ( )
- ③ 百舌鳥 ( )
- ④ 蝸牛 ( )
- ⑤ 海豚 ( )
- ⑥ お玉杓子 ( )
- ⑦ 川獺 ( )
- ⑧ 家守 ( )
- ⑨ 鼈 ( )
- ⑩ 蜥蜴 ( )
- ⑪ 縞馬 ( )
- ⑫ 馴鹿 ( )



### 【答え】

- ① パンダ ② コアラ ③ もず ④ カタツムリ
- ⑤ イルカ ⑥ オタマジャクシ ⑦ カワウソ
- ⑧ ヤモリ ⑨ スッポン ⑩ トカゲ ⑪ シマウマ
- ⑫ トナカイ

「子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門」  
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

【「ゆで卵」がつるっとむけて好みの固さになる裏技！】

好みの状態に失敗せずに仕上げるポイントをご紹介します。

●茹でる前に、卵に針で穴を開けておきましょう。中に少量の水が入って膜をつくり、ゆで卵ができあがったときに殻がむきやすくなります。

●沸騰したお湯に卵を入れて放置してしまうと、卵の黄身の位置が偏ってしまいます。お湯の中に入れたら、1分程度はゆっくり全体をかき混ぜましょう。

●ゆで終わったら、余熱で卵にさらに熱が入らないようにするためと卵の殻を剥きやすくするために氷水の中に入れて完全に冷やすようにします。目安は15分から20分程度。

●好みの状態にするためのゆで時間は覚えておくと便利です。

- ・流れ出るゆで卵……沸騰してから6分
- ・とろとろゆで卵……沸騰してから6分半
- ・半熟卵……沸騰してから8分
- ・固ゆで卵……沸騰してから11分

卵のサイズや一度に鍋に入れる卵の量によっても変わってきますが、ほとんどの場合、このゆで時間で希望の固さになります。ぜひお試しください。



**さつまいもの納豆バター和え**

木杓米斗(2人分)  
 納豆 2パック  
 さつまいも 1本  
 万能ネギ(小口切り)2本  
 バター 大さじ1  
 いりごま(黒) 適量

さつまいも  
 ナットウキナゼ  
 納豆ムチン  
 食物繊維  
 レシチン  
 ビタミンB群  
 ビタミンE  
 など

さつまいも  
 食物繊維  
 ビタミンC、B群  
 カルシウム  
 カリウムなど  
 豊富!

つくりに  
 1. 納豆に、添付のタレと万能ネギを加えてよく混ぜる。  
 2. さつまいもは、皮ときれいに洗い、ぬれたままラップに包んで電子レンジ(600W)で4分加熱する。  
 3. やわらかくなったら、一口大に切り、熱いうちにバターをからめて皿に盛りつける。  
 4. 3に1をかけて、いりごまをふりかけたらできあがり!



## 雑学の小部屋

### マスクはもともと「黒色」だった!?

ウイルスや花粉から身を守るために欠かせないマスク。今では「黒色」など様々な色のマスクが登場しています。

マスクというと「白色」と思われがちですが、実はマスクはもともと「黒色」が主流でした。

日本では明治初期にマスクが登場し、そのマスクの色は「黒色」でした。マスクのことを「呼吸器」と呼び、空気を金属糸のフィルターでろ過する仕組みのものなどがありました。当時「白色」のマスクも存在していましたが、白のマスクは医療用として病院などで使用されるとても高価なものでした。

そんな中で、安く手に入るということで一般の人に流通したのが、炭鉱で作業する人たちが使っていた、ちりやほこりが入るのを防ぐための「防じん用マスク」でした。汚れが目立たないように使われていたのが黒い色の布だったためももとは「黒色」だったのです。



## 旬の食材と栄養成分「白菜」

原産は中国です。白菜は、日本では大根に次いで作付け面積が多い人気野菜です。旬は11~2月頃です。胸が短く、ずんぐりと太っており、巻きがしっかりしていて重量感があるものを選びましょう。

栄養成分は、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維、インドールが含まれています。特に、白菜の芯と外葉の部分には栄養成分が凝縮されています。

カリウムが塩分を体外に排出するので高血圧に有効です。ビタミンCが風邪予防や肌荒れに効果があります。食物繊維が便秘を改善します。インドールは発ガン物質の毒性を焼失させます。

白菜を漬物にすると、加熱による栄養成分の減少がないので、白菜の中にも含まれる栄養成分を効率的に摂取することができます。



## 知ったかぶり健康情報「濃縮還元」ってなに? ストレートとは違うの?

### ●濃縮還元とは?

「濃縮還元」とは、原料となる野菜や果物などからジュースを絞り、それを濃縮したものに水分を再び加えて元の濃度へ戻すことを指します。一般的に5~6倍程度にまで濃縮させてペースト状にし、そのまま冷凍保存しておくこともできます。

濃縮するにはさまざまな方法がありますが、一般的なのが「真空蒸発濃縮法」もしくは「真空濃縮法」と呼ばれるものです。真空状態にした機械の中でジュースを加熱し、しっかりと水分を飛ばす方法です。国産ワインの中には、海外から輸入された濃縮果汁を原料としているものも多く見られます。



### ●濃縮還元のメリットとデメリット

#### 〈メリット〉

濃縮還元のメリットとしてまず注目したいのが保存がきく点です。ジュースの状態では長期間保存はできませんが、水分を飛ばして濃縮することで微生物などの繁殖を抑えることができます。

また、野菜や果物には旬がありますが、濃縮して保存しておくことで年間を通じて安定した供給が実現します。最終的には飲み物として提供するので、野菜や果物を生の状態のまま保管しておく必要はないのです。旬の時期に収穫した素材をすぐに加工して保存しておくことで、旬の味をいつでも楽しむことができるでしょう。旬の異なる素材をミックスジュースにするのにも適しています。

また、5~6倍程度にまで濃縮するので、保管するためのスペースを取らないというメリットも見逃せません。輸送する際には一度に多くの量を運ぶことができるため、

輸送費のコストを抑えることも可能です。海外で収穫された素材を現地で濃縮して輸送し、日本で濃縮還元することができます。

#### 〈デメリット〉

濃縮還元は素材を加熱しているため、加工の過程で酵素やビタミン、食物繊維といった栄養素が失われてしまいます。また、飲み物に還元する際に砂糖を加えるものもあるので、購入する際には成分表示をしっかりと確認しておきましょう。

濃縮還元ジュースは濃縮、冷凍、還元という工程を踏むため、どうしても味や香りが生絞りのジュースとは異なってしまいます。中には失われた香りを補うため、香料を添加している商品も多く見られます。

### ●濃縮還元とストレートの違いは?

一方「ストレート」とは、野菜や果物などの果汁を絞って容器に詰め、低温で保存したものです。ストレートの飲み物は加熱していないので味や香りがしっかりと残り、栄養素も失われにくいのが特徴です。ただし、保管スペースが必要で輸送コストもかかることから、濃縮還元ジュースに比べて価格が高くなる傾向にあります。

また、ストレートのほかに「フレッシュ(生)ジュース」があります。こちらは野菜や果物などの果汁を絞ってその場で飲むことができるジュースで、自宅ではもちろん、デパートや街中のジューススタンドなどでも購入できます。絞らたてジュースのフレッシュ感はストレートや濃縮還元では味わえないでしょう。添加物などを一切加えないので、素材の品質によって味が大きく左右されるのも特徴です。



## 実践 健康のミニ情報

環境の変化が原因で起こる頭痛があります。山に登ったり、エレベーターに乗ったり気圧の変化で起こるもの、コンサート会場や夏の浜辺などの、まぶしい光によるもの。カラオケボックスなど大きな音によるものや、食堂やデパ地下などの匂いが原因になることもあります。

### 環境の変化で起こる頭痛にはその場所を避けること

- そんな方は
- 頭痛が起きた時間と、いた場所を
- 手帳につけておくことで、頭痛の傾向を掴むことができます。そのような場所に行くのを避けることで、予防が可能になります。

