

柚子湯・ミカン湯の効果は？手軽で簡単な「薬湯」とは

■薬湯とは

「薬湯」は、「くすりゆ・やくとう」と読み、一般的には次の2つのお風呂のことをいいます。

・薬草や薬剤などを入れたお風呂

・温泉の療養の効能が発揮されたお風呂

日本では、季節ごとに身近な植物を使っ

た「薬湯」が、伝統的に伝わってきました。

昔ながらのものでは、

菖蒲湯（しょうぶゆ）

や柚子湯（ゆずゆ）

が挙げられます。

■柚子湯

この時期におすすめなのは柚子湯です。

5〜6個の柚子をそのまま、あるいは半分

に切った湯に入れます。

皮に含まれている精油成分には、血行を

促進して体を温めてくれるアルファピネン

やリモネンが含まれており、精油自体も、

風呂上りの皮膚からの水分蒸発を防いで、

体が冷えるのを抑えます。また、柑橘



■ミカン湯

時期が過ぎると柚子を手に入れるのが難しくなります。そんな時は「ミカン湯」をお勧めします。

自宅でも、食べ終わったミカンの皮を刻んでザルなどにのせ、陰干してカラカラになるまで乾燥させることで作ることができます。約20個分の皮を古くなったストッキングや水切りネットなどの袋に入れて

系の香りがなんとも良い気持ちにさせ、リラックスすることが出来ます。

【注意点】

保温効果や血流促進効果が期待できる柚子湯ですが、やり方に注意点があります。それは、欲張って柚子を絞り過ぎないこと。柚子の精油や果汁をお風呂に入れすぎると、肌への刺激が強くなり、肌を傷めることになります。またお湯の温度は40度くらい、入浴時間も10〜15分程度が良いでしょう。

て、お風呂に浮かべましょう。

ミカンの皮を干すのが面倒なら、ミカン数个分のむいた外皮を生のまま水洗いしたのち、同じように袋に入れてお風呂に入れます。

ミカンも柚子と同様に柑橘類です。特にミカンの外皮は「陳皮（チンピ）」と言われる漢方薬として使われています。リモネンやテルピネン、ポリフェノールの一種であるヘスペリジン、ビタミンCなどを含み、食欲増進、かぜによる喉の痛みや咳などに用いられています。また血管を広げて血流を促進して体を温める作用があります。特にリモネンやテルピネンはミカンの皮を干すとその効果が高まります。

現在でも、しょうぶ湯やゆず湯が楽しまれていますが、最近では、「ラベンダー湯」など西洋のハーブなどの薬湯なども人気が高まっています。お手軽な薬湯で、冷えた体をじっくり温めましょう！

頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

あるドラマで、昔見た映画のタイトルを思い出そうと、過去の記憶をたどっていた主人公に「そんなのスマホで調べたら、あつという間にわかるのに……」と指摘されてしまうというシーンがあった。主人公は「そうだね。でもそれは人生の楽しみを自ら放棄しているんだよ。最短の時間、最短の距離で歩く人生に面白い木の実は落ちていないから」と答えていた。

それと同じことを聞いたのが、先日開催された地元図書館の元館長の講演会だった。ネットは便利ですが情報が手に入る。しかし、簡単に知識が得られることは決していいことばかりではない。一つの知識を得るためにどのようなプロセスを経たかが重要で、紙に書かれた物を読むことは創造性を大きくする効果があると訴えていた。

そういえば私の先輩は、電車での出張はいつも紙の時刻表で調べていた。乗り鉄ということではないが、コースを何パターンも調べ当日の移動時間を楽しんでいた。私は便利さもあって専らスマホのお世話になっている。というところは……

人生の楽しみを自ら放棄しているかもしれないと気付いた次第です。（苦笑）

今月の頭の準備体操

4択のなぞなぞクイズです。頭を柔らかくして考えてみてください。

①透明人間の職業はなんですか？

1 探偵 2 ユーチューバー 3 自営業 4 無職

②点を1つ取ると大きくなった生き物がいます。それはなんですか？

1 イヌ 2 ネコ 3 ロバ 4 ニワトリ

③よんでも絶対に返事をしてくれないものはなんですか？

1 犬 2 馬 3 耳が遠い人 4 新聞

④晩御飯を作ろうとしたら、調味料の容器が1つだけ壊れていました。どの調味料でしょうか？

1 塩 2 胡椒 3 醤油 4 味噌

⑤汚れている場所につくのは何色でしょうか？

1 黒色 2 白色 3 赤色 4 茶色

【答え】

① 4 無職（透明＝無色）

② 1 イヌ（犬から点を1つ取ると大になる）

③ 4 新聞（どんなに読んでも返事はしてくれない）

④ 2 胡椒（故障（こしょう）している）

⑤ 3 赤色（汚れると垢（あか）がついている）

—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

【炊きたてご飯をおいしく冷凍保存するタイミング・解凍のコツ】

ご飯は、炊飯器や冷蔵庫で保温するより、冷凍したほうがおいしく保存できます。また、炊飯ジャーの長時間保温もご飯が不味くなるモト。お米は長時間の加熱で澱粉化しやすくなり、糊化したり、黄色くなったり、臭いがついたりします。ご飯の劣化を防ぐためには「急速冷凍で脱水状態にする」のがベストです。

■味が落ちる前にラップをする

炊けたら早いうちにラップで包むことで、保温による劣化を防ぎます。一膳分の量を平たくして包むと、冷凍も解凍もスムーズ。

■素早く中まで凍らせる

包んだご飯は、あら熱がとれてから入れます。そのとき、アルミトレイやアルミホイルを敷いておくと、冷凍時間を短縮できます。

■凍ったまま加熱する

電子レンジが一番得意なワザです。加熱のときにラップをするかどうかは、ご飯の柔らかさ(水分含有量)で判断します。柔らかめに炊いたご飯は特に、ラップ無しの方がおいしく仕上がります。

■加熱ムラをふせぐ

加熱ムラを防ぐためには、冷凍ご飯の下に割り箸2本で足を作って下からの加熱もうながします。

手を抜ける時は抜いて、家族においしいご飯を食べさせてあげましょう！

和風クラムチャウダー

材料(2人分)

A { あさり 8個
厚揚げ(短冊切り) 40g
白菜(短冊切り) 40g
だし汁 200cc

白みそ 大さじ1
調整豆乳 100cc
青ねぎ(小口切り) 適量

あさり 鉄やビタミンB12などの
栄養素のほか、良質の
タンパク質を含みます



フリカた

1. あさりは石ず出し後、流水でこすり洗いし、水気をちめておく。
2. 鍋にAを入れ、強火で加熱し、沸騰したら弱火で約5分、あさりの口が開き、白菜に火が通ったら火を止める。
3. 白みそを加え、混ぜ溶かし、豆乳を加えて温める。
4. 器に盛りつけ、青ねぎをちらしたらできあがり!



旬の食材と栄養成分「アマダイ」

アマダイは体色により赤、白、黄アマダイの3種類に分類されますが、一般にアマダイといえば赤アマダイを指します。旬は脂がのる秋から3月頃です。腹が白くしっかりしているもの、身に弾力があって目の澄んだものを選びます。

栄養成分は、主にたんぱく質や脂質が成分です。カルシウム、ナトリウム、マグネシウム等のミネラルを豊富に含みます。不飽和脂肪酸のEPAやDHAも含みます。

カルシウム・マグネシウムが骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。カリウムは血圧を下げます。EPAやD

HAは、血液をサラサラにする・アレルギー症状を緩和する・ガンを予防するなどの効果があります。DHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上させます。



雑学の小部屋 今月のチョコレート記念日の雑学

2月のチョコレート関係の記念日は14日のバレンタインデーだけではありませんよ。ちなみに、バレンタインデーにチョコレートを贈る習慣は、1958年に製菓会社のメリーチョコレートカムパニーが新宿の伊勢丹で販売促進キャンペーンを行ったことが始まりとする説が有力とか。



そして、1日は(株)ロッテの「ガーナミルク」チョコレートが誕生した1964年2月1日を記念とした「ガーナ」チョコレートの日。同社は「日本人の味覚に合う、最高品質のチョコレートをつくろう」と、日夜研究に励み、口どけなめらかな「ガーナミルク」チョコレートを誕生させました。

さらに8日は、大阪市の(株)宇治園が抹茶チョコレートなどの「和ちよこ」を知ってもらい、和と洋を融合させた食文化を世界に発信することが目的で制定した「和ちよこの日」。煎茶の普及に大きな功績を残した永谷宗円の誕生日を充てたそうです。

知ったかぶり健康情報「こたつで寝ると風邪をひく?健康効果と注意点」

●こたつの健康効果・メリット

足をじんわりと温めてくれ、光熱費もエアコンに比べ経済的なこたつ。こたつで寝転んで、スマホやテレビを見ながらそのまま、気持ちよくウトウト…。

実はこたつは長時間いると身体に思わぬ不調を招いてしまうことがあります。安全に使うためにもこたつの使い方には注意しなければなりません。



●こたつで寝るのが良くない理由

・汗をかきすぎる

こたつは温度が高いため、体温を下げようと汗を大量にかいてしまいます。ですが、こたつの中だと、こたつの熱で体温が下がらず、どんどん汗をかいてしまうのです。

・身体がこりやすい

こたつの中で寝ると、脚や



ヒーターが邪魔をして寝返り

を打つことができません。寝返りを打てないまま長時間眠ってしまうと、身体の一部に負担がかかり、肩こりや腰痛を引き起こしてしまうことがあります。

・自律神経が乱れる

こたつは足元は暖かいですが、上半身は寒いままです。上半身と下半身の寒暖の差が激しくなると、体温を調節する自律神経が疲れて、乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体調にさまざまな不調を引き起こすことがあるので注意しましょう。

●こたつで「寝落ち」を防ぐ方法

・アラームを掛けておく

手軽にうたた寝を予防したいときは、スマホや目覚まし時計でアラームをセットしておきましょう。1時間おきにセ

ットしておけば、万が一

寝てしまっても寝過ぎ心配はありません。

・こたつで寝転ぶときは電源を切る

寝転んだときは思い切ってこたつの電源をオフにしましょう。電源を切っておくことで低温やけどや脱水症状も予防できます。寒くなって目が覚めたら、身体を動かしたり、こたつに座り直してもよいですね。

・お酒を飲んだらこたつに入らない

お酒を飲んだときは、眠りも深くなります。熟眠してしまうと、低温やけどなど身体に異変が起きても気づくことができません。

また、アルコールには脱水作用があるので、こたつで寝てしまうと脱水症状を加速させてしまう危険性もあります。安全のためにも、お酒を飲んだ後はできるだけこたつを使わないようにしましょう。

●こたつの温かさを楽しむために

寒い時はのどが渇きにくいので、意識して水分補給をするようにしましょう。一度こたつに入ってしまうと、のどが渇いた時に飲み物を取りに行くのが面倒になってしまいますよね。なので、こたつに入る前にあらかじめ飲み物を準備しておくようにしましょう。

こたつのお供である『みかん』は、水分やミネラルが豊富で水分補給にも最適です。



また、暖を取るために設定を「高温」にしがちですが、こたつが暖まった後は「保温」「低温」など低めの温度に下げましょう。

実践 健康のミニ情報

写真を撮ることは、脳を活性化する効果があります。写真を撮ろうという意欲や被写体の認知などは左脳を、構図を考えたりするときは右脳を使うため、左右バランスよく脳に負荷をかけることが良いのだとか。また「撮る」「撮ったものを人に見てもらう」「誰かに撮ってもらう」

写真を撮って脳を活性化させよう!

- という一連の行為には、セラピー効果もあります。好奇心と刺激のある毎日を送っていれば脳は老化する暇もありません。
-
-
-
-
-
-

