

暖房に頼りすぎないライフスタイル 体をあたたためて、冬を健康に

健康的でエコライフにもつながる
冬の快適な過ごし方

寒い冬はつい暖房を効かせすぎてしまい、エネルギーの消費も増えてしまいます。そんな冬こそ大切なのが省エネ対策。第一歩として、暖房の設定温度を下げてください。

寒いと感じたら、すぐに暖房に頼らず、まずは重ね着をしましょう。そして、寒さに負けない体作りも大切です。

衣類の工夫

薄手のものを何枚か重ね着すると、間に暖かい空気の層ができて保温効果があります。また、腹巻や毛糸のパンツでお腹まわりを温めると体の芯からポカポカに。ただし締め付け感があると血行を妨げ、逆効果になるので注意してください。

ストレッチ

布団から出るのがつらい底冷えする冬。簡単なストレッチ・ヨガを毎朝の習慣にしてみませんか。体をほぐして徐々に温めれば頭もすっきり！一日のスタートも快適です。

食事の工夫

バランスよく食べるのが食事の大原則ですが、寒さを乗り切るためにとくに積極的にとりたいのが血流をよくする食材です。おいしく食べて温まり、寒さに負けない体を作りましょう。

寒い朝もヨガで快適

布団から起き上がる前に、寝たままの状態で行うヨガのポーズです。目が覚めたらまず、あお向けの姿勢で首を左右にゆっくり振って首の運動をします。そのあと、イラストを参考に腰や、腕と肩のストレッチを続けてください。

腕と肩のストレッチ・ヨガ

①胸の上でヒジを曲げ、右手で左のヒジ、左手で右のヒジをつかむ。②息を吐きながら、組んだ腕を横に下ろしていく。息を吸いながら元の位置に戻す。これを左右、数回繰り返す。

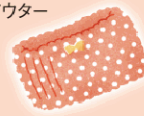


腰のストレッチ・ヨガ

①頭の後ろで両手を組み、ヒザを立てる。②「はっ」と声を出しながら、顔とヒザを近づけ、息を吐きながら元の姿勢に戻る。これを数回繰り返す。

まずはお腹を温める

体が冷えると大切な内臓を守ろうとして血液はお腹に集まります。手足が冷えてつらいときは、まず腹巻などでお腹を温めることが大切。最近は薄くて保温力の高い腹巻もあり、アウターにひびきません。



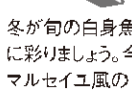
おいしく食べて温まる

しょうがや唐辛子の辛み成分、にんにくの香り成分が血液の循環をよくします。ねぎ、にら、らっきょう、山椒なども血流をよくして体を温める食材です。いろいろな食材と組み合わせ、毎日少しずつ食べましょう。



暮らしのレシピ

アサリと季節魚のトマトスープ ～ビヤベース風～



冬が旬の白身魚を使ったビヤベースでテーブルを華やかに彩りましょう。今回は手軽に作れるレシピをご紹介します。本場マルセイユ風の「ルイユソース」もとても簡単です。



材料(4人分)

アサリ	500g
白身魚(※)	4枚分
有頭エビ	200g
ホタテ	6～7個
玉ねぎ	1/2個
トマト	2個
ジャガイモ(メークイン)	4個
オリーブオイル	適量
ロリエ	1枚
サフラン、ローズマリー、フェンネル	各1つまみ
白ワイン	500cc
塩、胡椒	適量
＜ルイユソース＞	
マヨネーズ	大さじ3
にんにくすりおろし	小さじ1
レモン汁	大さじ1

※白身魚はタラ、スズキ、アンコウ、タイ、ヒラメなど、季節のものからお好みで4種類を用意する。

下準備▶アサリは砂抜きしてよく洗う。玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切り、ジャガイモは7～8ミリにスライス。白身魚は1口大にカット。

- ① 鍋にオリーブオイルを温めてアサリを加える。軽く炒めたらワインとロリエを加えてフタをする。アサリの口が開いたら火から外し、アサリとスープを分けておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを加えてよく炒める。火が十分通ったらトマトを加え、形がなくなるまでさらに炒める。
- ③ ②に①のアサリのスープとお湯約2ℓを加え、沸騰したら、ジャガイモ、サフラン、ローズマリー、フェンネルを加える。
- ④ ジャガイモが柔らかくなったなら、有頭エビ、白身魚を加える。火が通ったらホタテ、①のアサリを加え、塩、胡椒で味を整える。
- ⑤ マヨネーズに、にんにくのすりおろしとレモン汁を加えてよく混ぜ、ルイユソースを作る。アツアツのスープにソースを添えて食卓へ。ソースを少しずつ溶かしながらいだきます。

暮らしのヒント

効率よく部屋を暖める工夫

厚手のカーテン、暖房器具のお掃除+扇風機の併用が効果的

外の冷気は窓ガラスから伝わってくるので厚手のカーテンに付け替えましょう。エアコンやファンヒーターはフィルターや吹き出し口をこまめに掃除することで暖房効率がアップ。扇風機と併用して暖かい空気を循環させるのも有効です。床暖房は設定温度が低くても、頭寒足熱で足もとからポカポカ。リフォームのときにぜひ検討したい設備です。



暮らしのワンポイント

ガンコな水まわりの汚れを落とすコツ

洗剤と汚れをびったり密着させるように布や紙でパックします

住まいの掃除で一番面倒なのがキッチンや浴室などの水まわり。汚れたらすぐに掃除するのが基本ですが、こびりついてしまった汚れやカビには洗剤をよく密着させることがポイントです。付け置きできない場所はキッチンペーパーや布などに洗剤を含ませ、汚れの部分に貼ってしばらく放置。洗剤がじっくり染みわたったら歯ブラシなどでこすって落とします。