



正しい うがいのやり方

……Health column……

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。
さて、お正月はいかがお過ごしでしたか？出かけたり、外で人と会ったり、
家に誰かやってきたり、とお疲れの方も多いかと思ひます。
疲れているときは風邪を引きやすくなるもの。風邪予防に効果的なうがい
・手洗ひですが、意外と正しいうがいのやり方を知らない方が多い印象
です。また、うがい薬は使った方が良いの？塩水うがいやお茶うがいは？

と疑問に思っている方もいるようです。ここで、うがいの正しいやり方をご紹介しますね。

- ① まず、口の中に水を含み、強めにブクブクとゆすぎます。口の中にある食べかすや汚れを落とすためです。通常は一回で充分ですが、食後などは少し念入りにやりましょう。
- ② 次に、水を含んだ後上を向き、喉の部分でガラガラとうがいをします。時間は15秒ほど、「おーあーおーあー」と声を出すイメージで行ってください。終わったら水を吐き出します。
- ③ もう一度②を繰り返します。これで完了です。

前提としてお伝えしたいのは、単なる水でのうがいにも十分効果があるということです。その上で、お茶うがいは含まれているカテキンに殺菌効果があるので、予防に向いています。ただし、作り置きにすると雑菌が繁殖しやすいので、いちいち入れるのがお手間な方は水道水でこまめに行う方が効果があります。塩水は浸透圧が高く、細胞内の腫れを吸い出し痛みを抑える効果があります。ですから、喉が痛くなり始めたときにおススメです。コップ半分ほどのぬるま湯に小さじ1/4の塩を溶かして行いましょう。うがい薬は殺菌効果が強いので、予防には不向きです。また、味がイヤだから規定より薄めちゃおう、とか早く効果が出てほしいから濃くしよう、などすると逆に効果がでません。ご注意くださいね。

■水戻し不要！レンズ豆のおしるこ



材料

レンズ豆…120g 昆布…5cmほど
砂糖(甜菜糖や米飴などがおススメ)

…お好み量

餅…食べたいだけ

作り方

- (1) レンズ豆は軽く洗い、鍋に昆布とともに入れ、ひたひたになるまで水を加える。
- (2) アクをとり、差し水をしながら 20～30 分ほど煮る。
- (3) 昆布を除いて砂糖を加える。量は甘みを見ながら調整。
- (4) 餅を湯通しして柔らかくするか、または焼く。器に(3)をよそい、餅を添えたらできあがり。

※小豆と違って水戻しが不要のため、すぐにできます。

カリウムが豊富に含まれているので、お正月のごちそうで摂りすぎた塩分を排出するのに効果的です。むくみも抑えてくれますよ。他の豆類と比べると糖質が高めなので、食べすぎにはご注意を。

1月の名言

「泣きたいときには、 笑い飛ばすことにしている」

1月24日生まれ カロン・ド・ボーマルシェ
フランスの劇作家

「セビリアの理髪師」「フィガロの結婚」などといった、有名なオペラ作品のもととなった戯曲を書いた18世紀フランスの劇作家です。彼の戯曲をモーツァルトがオペラに作曲したとか、身分制度を否定する内容を含んでいたためルイ16世がしばらく上演を禁止していた、なんていうエピソードがあります。

泣きたい時には素直に泣いてしまうのもありだと思いますが、そうはできない事情がある場合もありますよね。特に大人になると、人前ではなかなか泣けないという方も多いかと思えます。

「笑うこと」と「泣くこと」は一見正反対のようですが、どちらにも感情をリセットする効果があり、ストレスを減少させてくれるといわれています。もちろん全く同じ効果があるというわけではありませんが、心を落ち着かせる効果は共通です。泣きたい時に笑うなんて無理！と思うかもしれませんが、作り笑いでも効果があるそうですよ。時には豪快に笑い飛ばしてみるのも一手かもしれませんね。

毎日の生活に
運動をプラス

チェアヨガ



- ① イスの前半分を使って座り、足を腰の幅に開く。息を吸いながら背筋を伸ばす。
- ② 骨盤を前に向け、肩からねじり後ろを向く。左手はイスの背もたれをもち、右手は左太ももの外側に添える。深呼吸を3回行う。
- ③ 反対側も同様に行う。

負荷が少ない
イスで行うヨガを
ご紹介します



とけるかな？
ナゾキに挑戦！



これが並ぶと…？

ヒントは絵を音読み。答えはお正月の遊びです。
(先月の答え:「①黄」と「②冬」で黄冬)

…………おわりに…………

ご家庭によってさまざまな味があるお雑煮。あなたのおうちのお雑煮はどんなお雑煮でしょうか？香川県のあんころ餅のお雑煮は珍しいお雑煮として有名になりましたが、なんと徳島県のとある地域には、餅のかわりに豆腐が入っているお雑煮があるそうですよ。豆腐ですから美味しいのは間違いないでしょうが、なぜそうなったのか由来が気になりますね… では次号もお楽しみに！

