



ウッディくんのちえ袋

No.138 2月号

ホームウェル千葉稲毛
(株)ウッディホーム

住所：千葉県千葉市稲毛区長沼原町 286-1

TEL: 043-258-0971 FAX043-258-0912

ホームページアドレス：http://www.woodyhome.com/

フリーダイヤル 0120-17-2506



これ便利！

ピザ用チーズの保存に

ピザ用チーズ、特売などで大袋を買い、カビさせてしまった経験はありませんか？

袋のままの冷蔵庫保存はやめて、蓋付きの保存容器に入れ直してから、冷凍室で保存する方法がありますよ。

これだと容器を振るだけで、チーズもバラバラになりくっつかず、使いたい分量だけを取り出すのにも口が広いので簡単です！おすすめです。



快適生活

冬の脱水症状にご注意！

屋内でも屋外でも、冬は汗をかかないため、のどが渇いた感じがせず、水分補給を怠りがちになります。暖房の効いた室内では、乾燥が進んでいます。知らないうちに身体の中の水分が減っているので要注意ですね。

冬でも早め早めに、水分補給を心がけましょう。

合わせて室内の湿度管理をして、インフルエンザや風邪の予防、またお肌の乾燥もふせぎましょう。



2月のレシピ

長ネギと豚肉の重ね蒸し煮

材料

材料 (2人分) 352kcal/1人

- 長ネギ 2本
- 豚バラ肉 150g
- ショウガ 1片
- A
- 酢(あれば米酢) 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ2



▲作り方

- (1)長ネギは3~4cmでカットし、縦ふたつに切る。豚バラ肉も3~4cm長さ、ショウガは千切りにする。
- (2)厚手の鍋に長ネギ・豚肉・ショウガの順に重ね、それをくりかえし2層~3層にする。
- (3)Aを振りかけ強火で加熱、沸騰したら弱めの中火にし、ふたをして8分ほど蒸し煮して完成。

ネギの粘り成分はカゼ防止に！辛味成分は血流を良くして身体を温め、さらにメタボを予防する効果があります。



心理テスト

デパートの前で店員が何かを配っています。何でしょう？



- A. 宣伝用のアメ
- B. 基金を募るチラシ
- C. ティッシュ
- D. 化粧品の試供品

さてなにがわかるかな？



● 診断 ●

A. ...充実した冬を過ごし、健康状態は良好。春に向けて「さらに美しくなる」マッサージ、エステなどがおすすめ。パワー全開だけれど、少しセーブして新しい季節に向けて体力を温存させておきましょう。

B. ...冬にちょっと働きすぎ精神的に少しクタクタ。無理をして頑張ると、逆に周囲に迷惑をかける可能性あり。休む時間をキチンと決めて、おいしいものをいっぱい食べることが、疲れを取る近道です。

C. ...健康にはかなり敏感で、病気への過剰な警戒心が病気を呼ぶタイプです。ちゃんとした生活をしているので、疲れもためていませんが、あまり神経質にならないようにしましょう。

D. ...疲れは溜まっていません。でも「私は疲れているぞ！」とやたらアピールしていませんか？健康管理がアマイので、油断による風邪引きや肌荒れが頻繁に起こっている可能性があるようです。

エクササイズ

寝ながら下腹凹ませ

下腹ぽっこりの状態は、お腹に縦に走っている、腹直筋のつながり目が広がっている証拠！腰痛の原因でもありますから鍛えましょうね。

● STEP 1

壁ぎわで仰向けに寝転がる。ひざを曲げて脚を上げ、足裏を壁につける(椅子に足をのせても良い)両手は左右に自然に伸ばす。



お腹の筋肉

イラストのように「腹横筋」「外・内の腹斜筋」「腹直筋」が重なって出来ています。運動不足だと、この内臓を守る自前の腹巻がゆるんでしまうのです。



● STEP 2

尾骨(しっぽの骨)を天井に向ける意識で下腹にぐっと力を入れ、腰を少し浮かせる。この時、腰は高く上げすぎない。脚や背中の方で腰を浮かせると、下腹の効果がありません。下腹に手をあてて硬くなっているか確かめましょう。息を吐きながら浮かせる動作を10~20回繰り返します。

