

2018
SUMMER

明日家デザイン工房発

夏

暮らしの通信

発行
(株) 明日家スタジオ

茨城県水戸市吉沢町357-6
Tel : 029-291-3900
Fax : 029-291-3901
E-mail : info@asuka-studio.co.jp
http://asuka-studio.co.jp

毎日を健康に乗り切るう!

暑さに負けない体へ

日常生活で実践できる「夏の疲れ対策」を紹介します!



とにかく暑くて湿気ムンの日本の夏。
だけど建物に入れば冷房で空気はキンキ

ンに冷えていて……。これでは体の活動
を調整する自律神経が乱れてしまうのも
当然。体調が悪くならないほうが不思議
です。今回は、自分でできる簡単な夏疲
れ対策をいくつか紹介しましょう。

熱中症を避けるために、早朝、夕方など
涼しい時間に実践しましょう。

また、この夏はウォーキングのスタイルに
もこだわってみてはいかが? 通気性や
速乾性、またUVケアにも優れた機能性
のウエアやインナーも試してみましょう。

快適なウエアがあれば、きっと歩くのが楽
しくなります。

生活習慣の改善も運動も、コツコツ重なる
ことが大切です。毎日少しづつの運動で、
疲れにくい体を手に入れましょう。

夏の疲れで自律神経の働きが崩れると、
胃腸の働きも当然悪くなります。なか
でも腸は消化・吸収を行うだけでな
く、リバの集まる免疫器官としての働
きを担うことで注目されています。最
近では、腸の健康が体の健康を左右す
るなどと言われるところ。

そこで、夏バテ対策に、腸にいいとされる
習慣に注目してみましょう。近では、腸の健康が体の健康を左右す
るなどと言われるところ。

腸が元気になると
体調がよくなるって本当?

適度な運動は血流をよくし、体のバランス
を整えるのに効果的です。暑いからと
引きこもつてばかりいると、ますます体調
は悪くなります。悪循環にならないため
にも、できる範囲で運動を行いましょう。
無理なく続けられる運動といえばやつば
りウォーキング。体のバランス調整に最適
です。もちろん口中の運動はNGです。

こまめな運動で 血の流れをよくしよう

健康な体を維持するために、食事や水分
補給はもちろん大事。夏場は特に胃に
負担をかけない節度ある食事を心がけま
しょう。また、質のいい睡眠を適度にとる
ことも大切です。よく眠れない時は、お
休み前のぬるめの入浴がおすすめ。昼寝
で補つのも一つの手です。

生活習慣の改善が いちばんの薬



腸の働きを助ける「の」の字マッサージ



ウエスト部分にクッションなどを置いて横になり、へそを中心にして「の」の字にマッサージ。1分程度が目安です。左右を変えてまた1分程度を行いましょう。力を入れすぎるのがポイントです。

*食後や飲酒後のマッサージは避けください。

●軽い運動やマッサージ

ウォーキングやストレッチなどの運動は適
度に行えば腸を活性化してくれます。
マッサージもおすすめです。

●食物繊維、適度な油、発酵食品

水分や食物繊維を意識して多めにとり
ましょう。ヨーグルトなどの発酵食品で
おなじみの乳酸菌は、腸に効くことで有
名です。また、オリーブオイルなど良質
の油はまさに潤滑油といえるもの。
ティースプーン1~2杯程度を体調に合
わせて摂るのもおすすめです。

暮らしメモ

おいしい！ 夏の水出しアイスティー

すつきりさわやか、気分のリフレッシュに最適な夏のアイスティーを紹介します。濃い目に入れた熱々の紅茶で水を溶かす方法は昔からの定番ですが、最近は渋みを抑えたマイルドな飲み口の「水出し」スタイルも人気です。

作り方は簡単！ 茶葉の分量は、水100mlに1g。茶こしのいらぬティーパックが便利です。これに水を注いで約8時間置くだけです。

もう少し時短でいきたいという方は、最初にピッチャेに少量の熱湯を入れ、茶葉を2分ほど浸しましよう。その後水を注いでください。手順なら約1~2時間で水出し風に。

フレッシュなフルーツやソーダ、そのほか様々にアレンジして楽しむことができるのもアイスティーのいいところ。トッピングとして定番のミントは庭や植木鉢に常備しておくのがいいでしょう。いつでも新鮮でさわやかな香りを楽しめます。

※水出し紅茶の長期保存は禁物。1日を目安に飲み切りましょう。水出し専用の茶葉を使う場合は各製品の説明に従ってください。



簡単！ アレンジティー

ピーチ&オレンジ アイスティー

ピーチ、オレンジ、レモンのスライスをお好みでグラスに。ミントを添えて。
アイスティー…500ml
ピーチジュース…40ml
オレンジの絞り汁…½個
ガムシロップ…適量

アイスティーソーダ

レモン、ライムなどを好みでグラスに。ミントを添えて。
アイスティー…250ml
炭酸水…250ml
ガムシロップ…適量

暮らしのレシピ

紅茶と一緒に召し上がり スコーン2種

生ブルーベリーとチーズ入りトマト、おやつにも軽食にも！

ブルーベリースコーン

▼材料(8個分)

- | | |
|-----------|------|
| Ⓐ 薄力粉 | 250g |
| ベーキングパウダー | 大さじ1 |
| 無塩バター | 85g |
| 牛乳 | 50ml |
| ブルーベリー(生) | 60g |

▼作り方

- 準備：バターは1cm角に刻んでおく。
- Ⓐをふるいにかけ、無塩バターを加えてこすり合わせるように混ぜる。
 - 砂糖、牛乳と卵を合わせて①に加え、コムベラで混ぜ、ブルーベリーを加える。
 - ②がひとまとまりになったらラップでくるみ冷蔵庫で1時間寝かせる。オーブンを180度に予熱する。
 - のし台に打ち粉(分量外)をして③をのせ、麵棒で2~3cmの厚さに伸ばし、ナイフで8等分に切り分ける。
 - 天板に④を等間隔に並べ、180度で15~20分焼く。

ドライトマトのスコーン

▼材料(8個分)

- | | |
|-----------|------|
| Ⓐ 薄力粉 | 240g |
| ベーキングパウダー | 大さじ1 |
| 塩 | 適量 |
| 無塩バター | 40g |
| カッテージチーズ | 120g |
| 牛乳 | 60ml |
| ドライトマト | 60g |

▼作り方

- 準備：ドライトマトはお湯に浸してから刻んでおく。バターは1cm角に刻んでおく。
- Ⓐをふるいにかけ、無塩バターとカッテージチーズを加えてよく混ぜる。
 - ①にドライトマトと牛乳を加え、さっと混ぜ、ひとまとまりになったらラップでくるみ冷蔵庫で30分間寝かせる。オーブンを200度に予熱する。
 - ②を8等分にする(ブルーベリースコーンの作り方④を参照)。
 - 天板に③を等間隔に並べ、200度で15~20分焼く。

暮らしのヒント

・コーヒーも水出していかが？

苦味を抑えたマイルドな味わいを楽しもう

最近は専用ポットなども市販され、家庭でも気軽に楽しめるようになった水出しコーヒー。コーヒーの産地・インドネシアで苦味の強い豆のために考案された飲み方とも言われ、マイルドな仕上がりになるのが特長です。豆は酸味のきいたアイスコーヒー用のものを選び、深煎りするのがおすすめです。



暮らしのワンポイント

定期的な棚卸しと掃除で冷蔵庫をキレイに！

いつも物が入っていて掃除のタイミングがつかない！?

冷蔵庫の清潔を保つには、中身チェックが欠かせません。定期的にすべてのものを外に出し、不要品を一掃する習慣を身につけましょう。中身チェックの次は拭き掃除。外部の雑菌を持ち込まないために普段使いのふきんは使わないで、使い捨てのペーパータオル等で行うのが鉄則です。油汚れには重曹、水垢にはクエン酸、除菌には消毒用エタノールが効果的。