

Life & Select

NEWS LETTER

2021.02
February

INDEX

- ・ ほのかに香る
蜜ろうでつくる「練り香水」
- ・ 使い過ぎは老化の原因に？
スマホ依存症
- ・ 質の良い眠りには
適した温度と湿度が大切！
- ・ 花のある暮らし 2月
スノードロップ
- ・ ターサイと鶏肉の
ピリ辛ナムル



ほのかに香る

蜜ろうでつくる「練り香水」

クリームやパームのように肌に塗って香りを楽しむ「練り香水」。ソリッドパフュームとも呼ばれています。液体の香水よりもふんわりとやさしく香るので強い香りが苦手な人にもおすすめ。蜜ろうやホホバオイルを使うため肌にやさしいのもポイントです。お気に入りの香りで練り香水を作ってみては。



- 蜜ろう…5g
- ホホバオイル…大さじ1
- 精油(好みのもの)…適宜
- 割りばし
- 保存容器
- 耐熱容器
- 鍋(湯煎用)



作り方

1



蜜ろうを耐熱容器に入れ、湯煎にかけて溶かします。

2



①にホホバオイルを加え、割りばしを使ってよく混ぜ溶かします。

3



②を保存容器に流し込み、精油を数滴入れてかき混ぜます。固まらないうちに手早く混ぜましょう。

4



しばらく置いて固まったらできあがりです。

完成!

練り香水の使い方

- ・手首の内側、首筋、耳のうしろなどに少しずつつけるのがおすすめです。
- ・保湿成分でできているので手や毛先、爪などにつけることもできます。

注意事項

- ・夏場など高温になると溶けてしまうこともあるので注意しましょう。
- ・肌に合うかどうか確かめてから使いましょう。
- ・精油の中には紫外線などによって肌を傷めるものもあるので、購入前にしっかりと確認することが必要です。

ポイント

硬くしたいときは蜜ろうを、柔らかくしたい場合はホホバオイルの割合を増やすことで調整できます。



使い過ぎは老化の原因に?

スマホ依存症

ゲームやSNSなどのアプリが充実していることもあり、20代や30代といった若い世代では9割以上がスマホを利用しているといわれています。また、男性よりも女性の方がヘビーユーザーの傾向が強く、20代の女性にいたっては1日の平均利用時間が2時間以上と最も多くなっています。とても身近で便利なスマホですが、長時間利用する人の中には体の不調を訴える人も少なくありません。そこで今回は、スマホの使い過ぎによって起こるトラブルとその対処法をご紹介します。

◆スマホ依存が老化を早める?

長い時間画面を見続けているなど同じ表情を続けることで、おでこや眉間、頬などにシワやたるみができしまったり、表情筋が衰えてしまうことも。また、下を向くことによって首にシワが刻まれてしまうため、年齢よりも老けて見えることもあるのです。眠る前にスマホを見るという人も多いかもしれませんが、画面から発せられるブルーライトによって睡眠の質が低下することがわかっています。睡眠不足はストレスや内臓疾患などの引き金になるだけでなく、美容にとっても大敵です。

◆スマホ依存が心のバランスを崩す?

スマホの長時間利用は、体のゆがみや痛みだけでなく、倦怠感や食欲不振、不眠などといったうつに似た症状を引き起こすことがあります。その元凶ともいえるのがやはり「ストレートネック」。筋肉に負担がかかり、首はもちろん肩や背中まで硬く緊張した状態になります。首周辺には体の機能を調整する自律神経があり、そのはたらきが正常に行われなくなると体はもちろん、精神的にも不安定になってしまいます。これが「スマホうつ」と呼ばれる症状で、脳内の神経伝達物質のトラブルによる「うつ」とは原因が異なります。

◆スマホ依存が体のバランスを崩す?

スマホを見るためにうつむいたままの姿勢を続けていると、首への負担が増え、首から背骨、骨盤のゆがみを引き起こします。中でも首の不調を訴える人は多く、いわゆる「ストレートネック」であることがその原因のひとつと考えられます。ストレートネックとはその名の通り、本来前カーブを描いている首の骨がまっすぐになってしまうこと。頭が前に突き出すと猫背や反り腰になって姿勢が悪くなり、ひいては肩こりや腰痛へとつながります。また、背中や腰に脂肪がつきやすくなり、ボディラインも崩れてしまいます。

スマホ依存症による心と体のトラブルを防ぐには?

なんといってもスマホの利用時間を減らすことが第一。まだまだ認知度は低いですが「デジタルデトックス」(スマホなどのデジタル機器から一定期間離れる取り組み)を実践している人も増えてきています。スマホを見る必要があるときは意識して姿勢を正すことが大切です。背筋を伸ばし、首の後ろの筋肉が伸びてしまわないような姿勢をとるようにしましょう。スマホを目線の高さまで持ち上げて使うのがおすすめです。さらに、首回りが硬くなってしまいうを防ぐため、筋肉の凝りをほぐしてあげることも必要です。

質の良い眠りには

適した温度と湿度が大切!

冬の快眠に適した温度は16~19度、湿度は50~60%が良いとされています。また、布団の中の温度も快眠には重要なポイントで、33度前後が適切です。これを保てるかどうかで睡眠の質は大きく変わります。寝室の温度や湿度をチェックして睡眠環境を整えましょう。

乾燥しがちな室内は加湿器でうるおいを

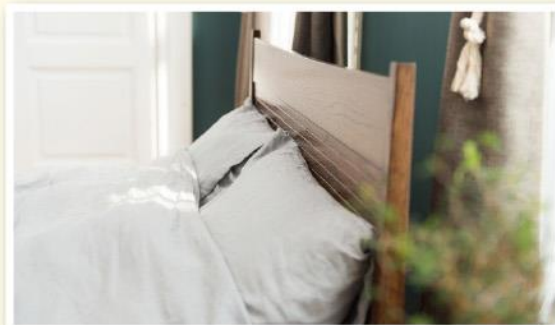
乾燥しやすい冬は加湿が欠かせません。乾燥は睡眠の妨げになるだけでなく、風邪の原因となることも。

あたたかくて気持ちいいぐっすり眠れる寝具選び

掛け布団は、軽くて保温性の高い良質の羽毛布団がおすすめ。敷き布団は吸湿発散性が高いものを。

窓からの冷気を遮断! 寝室のカーテンを冬用に

カーテンは冬の厚手のものを。暖色系の色を選ぶことで、視覚的にも体温を高める効果が。



アロマの効果で質の良い睡眠を

就寝前にアロマオイルを使用することで、心身ともにリラックス。ラベンダーやベルガモットなどがおすすめです。

冬の睡眠時に気をつけたいこと

就寝前にはゆっくり入浴 身体のコまで温めて

寒いからと熱いお湯に浸かるのはNG。38~40度のお湯にゆっくり浸かることで、眠りやすいリラックスした状態をつくることができます。

パジャマや靴下など 寝る時は厚着をしすぎない

良い眠りは深部の体温が下がった時に起こります。厚着をせずに、パジャマは薄手のものを。締め付けの強い靴下は、血行が悪くなり逆効果なので注意。

掛け布団は重ねすぎると 快眠の妨げに

たくさん布団を被るのはNG。掛け布団を重ねすぎると、寝返りをする時に力が入り熟睡の妨げになります。まずは敷き布団をあたたかいものに替えてみましょう。



February
2月

花のある暮らし

スノードロップ

冬の寒さの中、白く小さな花を咲かせるスノードロップ。雪のしずくのように見えることからその名が付けられたともいわれます。花茎の先端で下向きに花を咲かせる姿が特徴的。内側には緑の斑がある小さな花びらが隠れています。夜間や極端に寒いときには花びらを閉じますが、これは花の中を保温しておくためではないかと考えられています。

育て方の ポイント

寒さに強い鉢植えの場合も屋外で育てます。日当たりの良いところに置き、土の表面が乾いたらたっぷり水を与えます。花が咲き終わったら茎の付け根から切り取りましょう。ただし、球根には毒性のあるアルカロイドが含まれるため、小さなお子さんやペットのいる家庭では置き場所に注意が必要です。



ターサイと鶏肉の ピリ辛ナムル

今が旬のターサイとあっさり鶏むね肉で
ヘルシー&ウマ辛の一品です。
お酒がススム、ちょこっと小鉢にもおススメ!

材料(4人分)

ターサイ …………… 1株
鶏むね肉 …………… 1/2枚
塩・コショウ …………… 少々
人参 …………… 中1/4本

【A】 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
ラー油 …………… 大さじ1/2
ゴマ油 …………… 小さじ1
万能醤油* …………… 大さじ1
いりごま(白) …… 大さじ1/2

*醤油:みりん=1:1+昆布を瓶に入れて一晩以上ねかせる。
昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に。

作り方

- 1 ターサイは水で洗い、さっと塩茹で(塩は分量外)する。冷水にさらしたら水分を切って食べやすい大きさに切る。人参は3cmほどの長さの千切りにしてひとつまみの塩をふりかける。5分ほど置き、しんなりしたら水分を絞っておく。
- 2 鶏むね肉の両面に塩・コショウで下味をつけたら、沸騰した湯に入れ弱火にして5分火にかける。その後蓋をして鶏肉の中まで火が通るように10分ほど置き、食べやすい大きさに裂いておく。
- 3 Aのすべてをボウルでよく混ぜ合わせ、1と2を加え混ぜ合わせる。

*塩茹での塩の分量は湯2ℓに対し、小さじ1程度が目安

ターサイのはなし

ターサイの旬

旬は12月から2月。寒くなりターサイに霜が降りると甘みが増すのでおいしくなります。寒い時期のターサイは地面に広がるように育ちます。葉の部分が多く甘みも強くおいしいです。

ターサイはアブラナ科の仲間で、菜の花のようなかわいらしい花芽をつけます。菜の花のように花芽も食べられますが、花芽を食べる旬は2月から3月、菜の花の時期と同じです。

βカロテンが豊富

体内でビタミンAに変わり、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に効果があるといわれます。炒め物など、油と一緒に摂取するとより吸収力がアップします。



ターサイの食べ方

茹でてお浸し、炒め物で食べるのが一般的ですが、生食もおいしく食べることができます。クセやえぐみがない万能野菜です。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエプロ 戸谷 澄子

社名 ハマニウエルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号 2F

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/