



## お風呂の入り方を見直そう!

### おすすめ 健康にはやっぱり半身浴!

半身浴は首までしっかり浸かる全身浴に比べ、はるかに心臓への負担がかからないので、長時間の入浴では半身浴がおすすめです。半身浴では、**38℃～40℃のお湯に20～30分浸かるのが最も健康的な入浴法**だと言われています。ぬるめのお湯にじっくりつかると、全身温まり新陳代謝も高まるので、冷え性対策・ダイエット効果も期待できます。

他にも、疲労回復、不眠症、肩こり、筋肉痛、生理痛にも効果的なので、ゆっくりお湯に浸かって心身ともにリラックスできるバスタイムを作ってみてはいかがでしょうか。

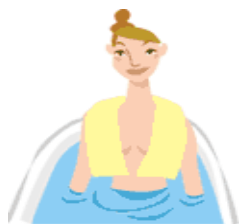
### おすすめ 入浴剤でリフレッシュ!

入浴剤を入れる・入れないとは、お風呂でのリラックス効果が大分違います。

入浴剤の目に優しい色・心地よい香りには、日々のストレスで緊張し強ばった神経を優しくほぐしてくれる効果があります。

また、さら湯は肌の脂分を奪ってしまいがちですが、入浴剤には保湿効果もあるのですべすべの美しいお肌作りにも役立ちます。

みぞおちあたりまでお湯に浸かるのが半身浴の基本! 深い浴槽の場合は浴室専用のイスを。



上半身の寒さ対策は乾いたタオルで解決! 半身浴の効果でだんだん上半身も温まってきます。

### ポイント

- 入浴中の事故は41℃以上で起こりやすいといわれているので、お年寄りや高血圧・心臓に病気のある方は、38℃前後で5分ぐらいを目安にして下さい。
- 空腹時・飲酒時は血圧が変動しやすく血液循環も悪くなるので、入浴は避けた方が良いでしょう。
- 汗をかいて血液がドロドロにならないように、入浴前後にはたっぷり水分をとみましょう。

新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!

### 春野菜いろいろ

- たけのこ
- 菜の花
- アスパラガス
- そら豆
- うど など



### 春野菜のおかずレシピ1 そら豆の玉子焼き



上品な味わいで彩りもきれい。冷めてもしっかり美味。

#### 材料

- 卵 ..... 2コ
- サラダ油 ..... 大さじ1
- だし ..... 大さじ2
- うす口しょうゆ ..... 少々
- そら豆 ..... 6コ
- 黒ごま ..... 適宜

#### 作り方

- 1 そら豆は薄皮をむく。卵は卵黄と卵白に分ける。
- 2 卵黄をボウルに入れ泡立て器でかき混ぜながらサラダ油を少量ずつ加え乳化させる。
- 3 卵白とAを加えて混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器の底にそら豆を並べ、③を流し込み、黒ごまをふる。
- 5 160℃に熱したオーブンで12～15分焼く。焼き上がったのでできあがり。



### 春野菜のおかずレシピ2

### うどとにんじんのきんぴら

シャキシャキうどに旨味がたっぷり。

#### 材料

- うど (マッチ棒大に切ったもの) ... 3カップ分
- にんじん (マッチ棒大に切ったもの) ... 1本
- ごま油 ..... 大さじ1
- 赤唐辛子 (種抜き・小口切り) ..... 1本分
- 砂糖 ..... 大さじ1弱
- 酒 ..... 1/4 カップ
- しょうゆ ..... 大さじ1と1/2

#### 作り方

- 1 うどは皮ごとよく洗い、マッチ棒大に切り、みずにさらしてアク抜きをする(10分)。
- 2 ざるに上げて水気をきる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子を入れ、うどとにんじんを加えて炒め、砂糖を加え照りがでるまでさらに炒める。
- 4 ③に酒、しょうゆの順に加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 5 器に盛り、できあがり。



### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

※丸の付いている日が定休日です。