



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

温めるだけで体に「いいこと」がいっぱい 冷え対策は首周りから

首周りは人間の体の中でも特に寒さを感じやすい部分です。首をしっかりと温める習慣をつけて、病気や不調から体を守りましょう。

～起きてから寝るまで～ 首を冷やさないためのコツ

朝 疲れが残っていると感じたら



前日の疲れは朝の蒸しタオルでリフレッシュ。血行がよくなり、スッキリ目覚められるはず。朝の数分が一日の活力に。

昼 外出時にも冷やさない工夫



ちょっとした外出時にも首を冷やさないように注意を。スカーフ、マフラーは必需品です。タートルネックのセーターも重宝します。

夜 就寝時にもタオルなどで温める

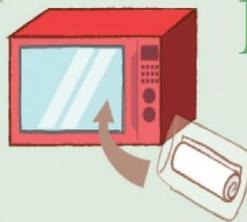


就寝時は首元の温度管理が手薄になりがち。布団との隙間を埋めるためにもタオルなどを首に巻くことをおすすめします。

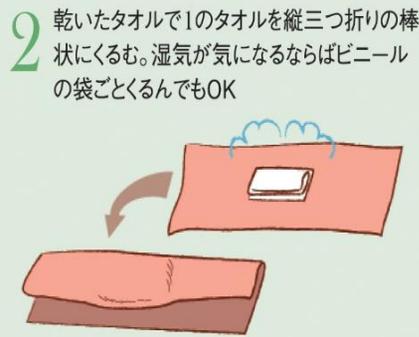
首の後ろ側は、体をリラックスさせたり、休めたりするときに活発になる副交感神経が集中するポイント。夜にぐっすり眠ったり、体のリズムを整えたりするために働くとても大切な部分です。ここを温めることで血行が促進され、副交感神経の働きがよくなった結果、活動と休養のバランス、ホルモンのバランスなどが整います。首を温めるだけなら、特別な道具や技術はほとんどいりません。簡単で安心、すぐにも始められて、健康や美しさにもつながるといいことづくめなのです。まずは「冷やさない」ことから始めましょう。すぐにできて効果の出る温め方、朝から夜まで、日常生活の中で首を冷やさないための過ごし方のコツなども、ぜひこの機会に知ってください。

簡単にできて温まる、タオルの首蒸し

作り方



1 ビニール袋などにやや固めにしぼったタオルを入れ、電子レンジで約1分温める。



2 乾いたタオルで1のタオルを縦三つ折りの棒状にする。湿気が気になるならばビニールの袋ごとくるんでもOK

3 2を首の後ろにひっかける形である。約10分そのままに。



暮らしのレシビ

体を温める ショウガのスープ2種

寒い冬はショウガのスープで体の内からぽかぽかに。生クリームで仕上げるチャウダー風と、あっさり和風の鶏キャベツ味です。



白菜、ホタテのチャウダー風スープ

材料(1~2人分)

白菜.....2~3枚
玉ねぎ.....1/2個
ホタテ貝柱(水煮缶).....1缶
ショウガ.....1かけ
生クリーム.....1/2カップ
水.....3カップ
酒.....大さじ3
スープの素.....大さじ1
サラダ油、塩、コショウ.....適量

下準備▶白菜の茎の部分を1~2cmの長さに、葉の部分は2~3cm角に切る。玉ねぎは荒めのみじん切りにし、ショウガはすりおろす。

① 鍋に油をひき玉ねぎ、白菜がしんなりするまで炒める。

② ①にホタテ貝柱、水、酒、スープの素を加えて中火にかける。

③ 煮立ったら生クリームとショウガを加え、塩、コショウで味を整える。

鶏とキャベツの和風スープ

材料(1~2人分)

キャベツ.....2~3枚
玉ねぎ.....1/2個
鶏モモ肉.....1/2枚
ショウガ.....1かけ
水.....3カップ
酒.....大さじ3
だしの素.....小さじ2
サラダ油、しょうゆ、塩、コショウ.....適量

下準備▶鶏モモ肉はひと口大、キャベツは2~3cm角に切る。玉ねぎ、ショウガはみじん切りにする。

① 鍋に油をひきショウガを炒め、玉ねぎ、キャベツ、鶏もも肉を加える。しんなりしてきたら酒を加えてさらに炒め、アルコール分をとばす。

② ①に水、だしの素を加え中火にかける。

③ 煮立ったらしょうゆ、塩、コショウで味を整える。

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。

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！！