

## 好みや生活スタイルに合った入浴法で癒しの時間を♪

忙しくてシャワーだけなんてもったいない！  
湯船に浸かったの入浴で、疲労回復や快眠が期待できます。

みなさま、元気で過ごして  
うか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「入浴」です。日本人にとってお風呂の時間は、疲れを癒し、リフレッシュできる大切なひととき。そこで、入浴に関するお役立ち情報をご紹介します。これを知って、より自分に合った入浴スタイルを実践してみてくださいね。

ぬるめ？ 熱め？ どちらも  
それぞれに良いことが♪

熱めとぬるめ、お湯の温度は人によって好みが分かれるところ。では実際に温度の違いによってどんな効果があるのでしょうか？ ぬるめのお湯はだいたい38℃40度と言われています。ゆつくり浸かることで、緩やかに体温が上昇し、入浴後も体温がさめにくい特徴があります。また、自律神経系の副交感神経に作用し、リラックスした気分になり、胃腸の



最近では、ランニングの人氣も定着。入浴で体を温めることで筋肉内の毛細血管を広げることができるので、

働きも良くなるとか。蒸し暑いときこそ特におすすめだといえます。熱めのお湯は42度程度で、リフレッシュに効果的。朝風呂にも最適で、短時間入ること、頭がスキッと冴えます。自立神経の交感神経に作用。汗もかきやすくなり、新陳代謝も活発に。ダイエットしたい人にもおすすめです。

体の疲れを取るには最適です。ただし、走る時間によって入浴スタイルもさまざま。朝や日中走る場合は、その後の活動を考えて軽くシャワーで汗を流し、夜、ぬるめのお湯にゆつくり浸かると良いです。夜に走る人は軽めのお湯がおすすめ。やはりぬるめのお湯に短めに入って、ランニング後の身体の興奮を落ち着かせれば心身ともに眠りやすい状態へ導くことができます。



走り終えたら、水分補給やストレッチでクールダウンしてから入浴しましょう！

入浴は、最近、注目されている体のニオイ対策にも最適です。仕事で疲れたり、帰宅時間が遅くなったりで夜の入浴をせず、朝だけシャワーを浴びれば前日から翌朝の汗をすべて流せるかと思いきや、それでは不十分。夜に湯船に浸かって汗を流すことで、血液の循環をよくし、ニオイの原因となる乳酸やアンモニアを減少させた状態で眠りにつくことが大切なのです。その状態で目覚めれば、寝汗のニオイも抑えられるかも。暑い日でも面倒だからと思わず、ゆつくり湯船に浸かってみてくださいね。



鎖骨やわきの下、脚のマッサージは体を洗うとき、石鹸をつけてすべりを良くして行うのもおすすめ♪

制もお風呂ならできます。たとえば、お尻について脚を上げるだけでも太ももの裏の筋肉や腹筋などを使います。また、お腹を膨らませたりへこませたり、体を左右にひねったりすることでウエストの引き締めにもつながります。また、体が温まった状態で鎖骨やわきの下を押しながらマッサージすることでリンパの流れも良くなり、足を下から上へもめばむくみ解消にもつながります。



**頭の体操！ 間違いさがしゲーム**  
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！ チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ～





## イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



## レコードやカセットのブーム再来！

音楽を聴くツールとしてCD はもちろん、スマートフォンにダウンロードするなどデジタル化が進むなか、特に若者の間でレコードのブームが来ているとか。そのポイントは音源の良さ。レコードはCDよりも楽器の細かい旋律が聴きとれ、音に深みがあります。音の質に温かみを感じて好む人も多いようです。また、ジャケットが31 cm四方と大きいため、アートとして飾り、所有する嬉しさを実感することができるのも魅力だとか。最近では、CDとともにレコードを出す若いアーティストも多いそうです。さらに、カセットテープも海外から再び火が付き、日本でも流行のきざしが！ 音がやわらかく温かみがあるという魅力のほか、小さな箱のような見た目が今の若者には新鮮で、かわいいという意見も。アイドルやアーティストのカセットリリースが続いています。



## 料理レシピの言葉の違いを解説！

料理のレシピを見ていると、「お鍋に材量を入れ、ひたひたの水で…」といった工程を目にしますね。この「ひたひた」とか、ほかに「かぶるくらい」など、いったい、どれくらいの量なんだろうと疑問に思ったことはありませんか？「ひたひた」というのは、鍋の中に材料を平らに入れたとき、材料がちょっとだけ水からでている、つまり、材料が水に浸かるか浸からないかというくらいの量をいいます。野菜などを水分がなくなるまで煮たりするときに多く使われます。「かぶるくらい」というのは、材料が完全に水に入った状態のこと。根菜などにしっかり中まで火を通したいときに使われます。「たっぷり」というのは文字通り、材料の量よりも水の量が大幅に多いこと。お湯を十分に沸騰させて薬物などをサッと短時間でゆでたいときなどに使われます。つまり、水の多さでいうと、「ひたひた」＜「かぶるくらい」＜「たっぷり」となります。ぜひ参考してみてください！



## カフェインゼロ飲料が流行！

コーヒーや紅茶に含まれるカフェイン。適度に摂ると頭が冴えたり、いい面もありますが、夜などに摂りすぎると眠気を妨げたりする面も。そこで、最近ではカフェインゼロの飲み物が多く出回っています。ブレンド茶はもちろん、緑茶も独自の製法でカフェインを取り除いて味わいはそのままという商品が登場。体を気にする妊婦さんやカフェインが体質的に苦手という人に好まれているようです。以前からカフェインレスコーヒーとしてタンポポの根を原材料とした「たんぽぽコーヒー」がありますが、コーヒー豆を使い、さまざまな製法で脱カフェインを実現したコーヒーが登場。コーヒーを淹れるときの癒される香りはもちろん、味わいも本来とそんな色ないものも多いとか。妊婦さんだけでなく夜にコーヒータイムを楽しみたい人にもおすすめです。



## 暮らしのヒント

## ● 干し野菜&amp;果物の保存法

干したあとは密閉容器で冷蔵庫に保存しましょう

干し野菜の保存は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存するのが基本です。長期保存したい場合やセミドライの場合は、小分けして冷凍庫で保存してもいいでしょう。しっかり水分を飛ばした野菜は日持ちしますが、水分を飛ばしきっていない場合は、できるだけ早く使い切るようにしてください。



数時間～1日でする！  
簡単セミドライがおすすめ

干し野菜は完全に乾燥させなくてもOK。調理時のサイズに切って数時間干せば水で戻す必要もなく、野菜のうまみが楽しめます。



電子レンジやオーブン加熱で  
お手軽につくれる！

電子レンジやオーブンで加熱すれば短時間で干し野菜&果物がつくれます。いろいろ試してベストな加熱時間を見つけてください。

## 便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

新素材「アクアセラミック」採用。

## 新型 SATIS

磨きぬいた性能は、トイレという存在を、変えていく。

## サティス Gタイプ



研ぎ澄まされたデザインは、トイレの空間を、変えていく。

## サティス Sタイプ



LIXIL

## 100年クリーン

アクアセラミックが、トイレに新世紀を告げる

クリーン1

トイレの汚れが、ツルンっと落ちる。

なかなか落ちない便器についた汚物よこれが、  
トイレを洗浄するだけでツルンっと落ちます。

クリーン2

リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。

リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつきません。※1  
トイレのあの悩みに、うれしいニュースです。

※1定期的に清掃しない場合、汚れが付着する場合があります。

クリーン3

新品時のツルツルが100年つづく。

「アクアセラミック」は、トイレ用陶器の画期的な発明です。  
かんたんお掃除で、新品のツルツルが100年つづきます。※2

※2 同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合。  
お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA CERAMIC

間違いさがし答え：①煙突 ②月 ③望遠鏡の脚 ④女の子のスカート ⑤お母さんの靴 写真・記事：株式会社 LIXIL

ご相談・お問い合わせはこちらまで



## (有) 井上興産

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29  
Tel: 088-666-3155 Fax: 088-666-3156  
E-mail: inouekousan@theia.ocn.ne.jp  
http://www.inouekousan.jp/index.php



こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。  
普段ご利用のメーラーをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたら  
なんなりどうぞ。

日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。  
フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。