



# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 冷えないからだをつくる。



〈読者限定プレゼント〉  
「世界のバスソルト 3本セット」を抽選で70名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

株式会社セイカ

## 今宵は、 キャンドル入浴。

加えてキャンドルのほどよく不規則なゆらぎは、  
人の緊張をほぐし、心と体をリラックスさせてくれます。  
今日一日頑張った自分に、小さなご褒美を。  
今宵はキャンドルと一緒に、夢心地のバスタイムを  
楽しんでみませんか?



木枯らしの吹く季節。  
冷えきった体にはお風呂が一番。そこで  
〈お風呂の電気を消して、キャンドルを灯してみませんか?〉  
ゆらゆらと揺れるキャンドルの炎、水面のきらめきが、  
自宅のお風呂をちょっと贅沢で非日常的な空間に変えてくれます。

読者限定 エネライフ通信からのプレゼント!  
アンケートハガキにお答えいただいた方に、ステキなプレゼント!

抽選で  
70名様に

### 世界のバスソルト 3本セット

仏ブルターニュのソルトやイスラエルの  
死海ソルト、ヒマラヤのロックソルトなど、  
世界各国のミネラル豊富な天然バス  
ソルトを3種セットでプレゼント!

かわいい綿麻バッグ付きです。

※バスソルト3種の組み合わせは  
お任せいただきます。



◎190g(1瓶)×3種  
◎綿麻バッグ付き

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2019年2月28日(木)までにお送りください  
(当日消印有効)。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

エネライフの  
犬情話  
第26回

#### 「冷え症」にはいろいろあるんだワン。

手足は冷えていないから、自分は冷え症ではないと思っているあなた!  
内臓が冷えている「隠れ冷え症」かもしれないワン!



入浴で内臓を  
温めるワン

## 株式会社セイカ

本社	〒182-0033 東京都調布市富士見町2-1-1	TEL:042(483)3464(代)
京王営業所	〒182-0033 東京都調布市富士見町2-1-1	TEL:042(483)3464(代)
相模原営業所	〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本7-1-32	TEL:042(771)3568(代)
甲府連絡所	〒409-3866 山梨県中巨摩郡昭和町西条3372アルファ101	TEL:055(275)6588
桜ヶ丘設備	〒206-0003 東京都多摩市東寺方1-2-3	TEL:042(371)8322

#### 発行元

●東京ガスエネルギー株式会社 ●編集責任者:エネライフ販売部  
●〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町1-12-9日本橋浜町ビル5F ●TEL:03(6891)8304 2018年12月10日発行(39)

内臓から温める冷え対策

# 冷えないからだをつくる。



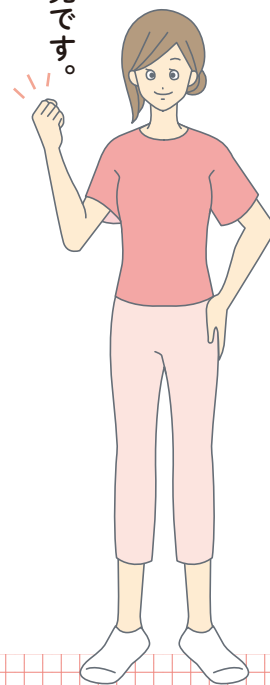
**山口勝利**  
(やまぐち・かつとし)  
全国冷え症研究所 所長、理学博士、柔道整復師、鍼灸師。20年間で延べ6万人の「冷え」を診てきた経験から、冷え症を科学的に解明し、冷え症を分類しデータ化した。著書に「死ぬまで元気を温めなさい」(アスコム)、「冷えた女はプスになる」(祥伝社)、「冷え症治してキレイにやせる」(二見書房)ほか。  
<http://www.hiesyou.com>

今回のテーマは、冬の悩みの「冷え」。

ちよつと意外な冷えの原因と、冷えないからだづくりを

全国冷え症研究所の山口勝利先生に伺いました。

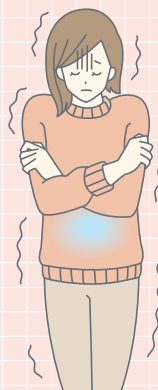
冷え症の自覚がある人はもちろん、隠れ冷え症の人も必見です。



## 冷え症の原因について、聞きました!

**Q 冷え症の原因は何ですか?**

**A** 結論から言うと、「内臓が冷えていること」が原因です。さまざまなストレスから自律神経が乱れ、基礎代謝が落ちる。代謝が落ちることで、内臓が冷えてしまっんです。



**Q 内臓が冷えるとどんな影響が出るんですか?**

**A** 代謝が落ちて内臓が冷えると、肩こり・腰痛・便秘・生理痛などの症状を強く感じる人が多くいます。「冷えは万病のもと」と言われるのはこのためで、だからこそ内臓を温めるのが大切。ご自宅でできる簡単なストレッチや普段の食事、入浴などで代謝を高め、内臓を温めましょう。

## 「内臓」が冷えているかチェックしよう!

内臓の温度を測るには専用の機械が必要ですが、ご自分でも「内臓が冷えているかどうか」を知ることができます。

### check 1

おへその上に片手を置き、おへその下にもう片方の手を置きます。

両手が冷たく感じる人は確実に冷え症。上の手が冷たい場合も、冷え症の可能性大!



分かりづらい場合は、上下の手をチェンジ!

### check 2

次の項目で2つ以上当てはまる方は、冷え症の可能性大です。

- 顔のシミやくすみが気になる
- 皮膚にかさつきがある
- 体がだるく疲れやすい
- ストレスを感じやすい
- コーヒーやビールをよく飲む
- 食事に偏りが多く冷たい物を好む

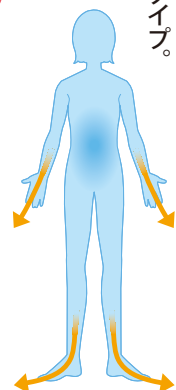
### 自覚はなくても、隠れ冷え症の場合!

冷え症には大きくわけて2つのタイプがあり、中には冷えを実感しにくい「隠れ冷え症」の人もいます。とは言え、**どちらにも共通するのは「内臓の冷え」**。代謝を高めて内臓を温めない限り、冷え症の根本的な改善は望めません。



### 血管拡張型(自覚しにくい)

常に血管が開いているので体温が外へ逃げる。うなじ・背中・お腹・腰が冷えるタイプ。



**注意点** 過度の暖房による温めすぎに注意! 冷える部位を温めるとよい。

### 血管収縮型(自覚しやすい)

血管が過度に収縮し、体温が中心に集まる。ひざ下・手先など末端が冷えるタイプ。



**注意点** 関節を動かすエクササイズを普段から心掛け、血流を促すこと。

内臓を温める

# 運動

## ほかほかストレッチで内臓を温めよう！

内臓を温める手軽なストレッチを3つご紹介。  
年齢を問わず誰でもできる内容なので、  
それぞれ1日1セット行いましょう。

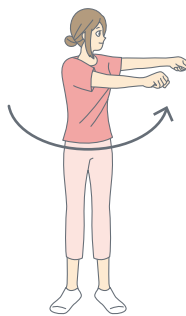
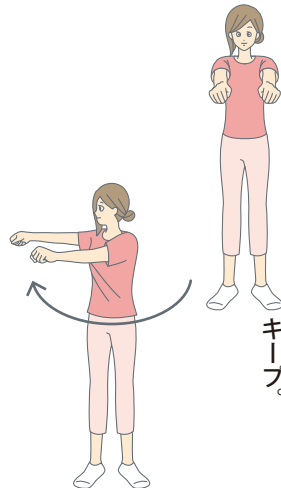


〈基本の姿勢〉  
背すじを伸ばし、足は肩幅に開く。  
※足腰に不安のある方は、  
イスに座りながらもOK。



### ヘリコプターストレッチ

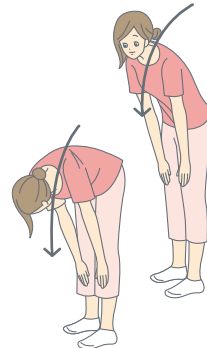
1 両腕を伸ばしたまま、肩の高さまで前に上げる。  
2 右手(こぶし)を見ながら、右腕を右にひねり、ひねりきったところで5秒キープ。  
3 1の姿勢に戻したら、今度は上体を左にひねる。基本は2と同じ動作を。



1〜3を5回繰り返す。

### おじぎストレッチ

1 両手をそれぞれの太ももに置く。  
2 両手を下にすべらせながら、上体をゆっくり3秒かけて限界まで前に倒していく。



1〜2を20回行う。

### 足上げガッツポーズストレッチ

1 右ひじを曲げて前に上げる。  
2 右ひじを下げながら右ひじは上げていき、ひじとひざが触れるようにする。約30秒の間にリズムよく20回繰り返す。  
3 左も同じように20回行う。



\*むずかしいようであれば、ひじとひざが触れなくてもOK。



内臓を温める

# 入浴

## 汗腺トレーニングで代謝を高めよう！

代謝を高めるには、汗腺を鍛えるのが効果的です。バスソルトを入れたお風呂で一時的に汗腺をふさぎ、お風呂から出たら一気に汗を出す。この「止めて→一気に出す」汗腺トレーニングで代謝を高め、内臓を温めます。



湯量

水圧を下げることで体への負担が減る。肩を出す「半身浴」がおすすめ。

温度

半身浴は38℃などと言われるが、その人が心地良いと感じる温度がベスト。ただし体に負担をかけないためにも熱過ぎは禁物。

時間

ぬるめのお湯に長時間入るのがポイント。のほせなどには注意し、換気や水分補給も忘れずに。

読者プレゼント



世界のバスソルト3本セット  
詳しくは13ページ!

普通の入浴よりもバスソルト入れた方がより効果的。汗腺が鍛えられ、より代謝がUP!

## 「ヒハツ」で血の巡りをよくしよう！

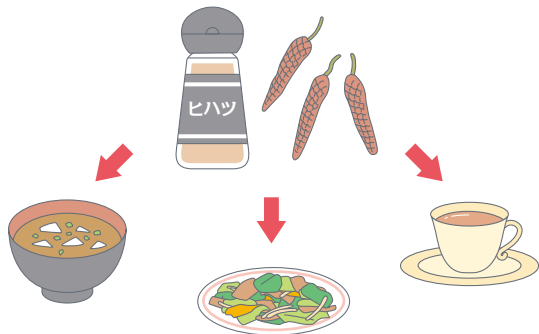
「ヒハツ」は沖縄などで多用される香辛料です。ヒハツには全身の毛細血管を修復し、強化する働きがあるんです。ヒハツを摂って血の巡りをよくし、内臓を温めましょう。

内臓を温める

# 食事



ヒハツは粉末で売られているものが多い。  
1日1g(小さじ1/2程度)を目安に、そのまま食べ物や飲み物に振りかけて食べる。



\*ピリツとして、ややエスニックな風味。沖縄産はまるやか。  
\*別名「ヒバーチ」「島こしよ」「ロングペッパー」など。

材料

- ・モコモコ靴下
- ・綿 ・ 輪ゴム
- ・ボンドまたは針&糸
- ・お米(約150gをビニールに入れて縛っておく)
- ・ぬいぐるみ用の目玉(大きめのビーズでも可)
- ・マフラー用のリボン、毛糸 ・ チーク(化粧品)

ボタンなどを使って  
おめかしも♪



家にある余ったボタンを、胴体や帽子につけて飾るのもおすすめ。ちょっとおめかした雪だるまになりますよ!

作り方



①お米の入ったビニール袋を靴下に入れ、輪ゴムでしっかり縛って1つ目のおだんご(胴体)を作る。



②2つ目のおだんご(頭)には綿をしっかりと詰める。こちらも輪ゴムで縛る。



③残った靴下を折り返して頭にかぶせ、帽子を作る。帽子の長さはお好みで!



④目玉をボンドで貼るか、糸で縫いつける。ボンドの場合は差込み型の目玉を使い、くつつくまでしっかり押さえる。

⑤マフラーのように毛糸(リボン)を巻き、手持ちの化粧品などでチークを入れれば完成!



## ふわふわの触り心地♪ 靴下で作る雪だるま

冬の季節になると大活躍するあったか素材のモコモコ靴下。  
この靴下を使って、ふわふわ&モコモコの  
かわいい雪だるまを作りませんか?



大人も夢中になる  
かわいい雪だるま



「ぬいぐるみと言うと子どもっぽイメージもありますが、これは大人でも癒されるんですよ」と話すのは、クラフト作家の鴨下さん。この雪だるまの魅力は、なんと言ってもその触り心地。靴下を選ぶポイントを聞いてみた。

「100円ショップなどにも売っているモコモコ靴下がおすすです。帽子部分は靴下を折り返して作るため、裏側の生地も確認してくださいね」

靴下の色は暖色系なら女の子っぽく、寒色系なら男の子っぽいや雪だるまに。1個だけでもかわいいが、色違いで何個か並べればかわいさも倍増だ。

「胴体の部分のみにお米を入れますが、その理由は雪だるまが倒れることなく自立できるから。重しの役目を果たせれば、小豆や細かな砂利などでも大丈夫。ただ、小石など尖ったものは向きません」



2つの雪だるまをリボンで一緒に巻いた「ペア雪だるま」は、友人へのプレゼントにも!

また、雪だるまらしいコロんとした形にするためのポイントも聞いてみた。

「ビニールの中でお米が動かないよう、しっかりと縛っておくのがコツ。胴体が丸くなるよう、ビニールの先はハサミで切っておきます。ちなみに中のお米ですが、春になったら雪だるまを解体して、おいしくいただきましょう!」



鴨下ふみえ  
(かもした・ふみえ)

ガーデニングアーティスト、クラフト作家。簡単でかわいい、雑貨やガーデニングの手作りアイデアをテレビ、著書、HPなどで提案。NHK「あさイチ」グリーンスタイル講師。  
<https://kamousa.wix-site.com/fumiekamoshita>

余り食材でもう1品!

今号の余り食材



# お餅

お正月と言えば「お餅」。手軽で日持ちのいい「切り餅」はその代表格ですが、お正月を過ぎて使い切れず、余ってしまうのはよくある話。今回は、ちょっと食べ飽きたお餅を大変身させるレシピをご紹介します。



成澤文子(なりさわ・あやこ)

料理研究家・管理栄養士。大学で食物学を専攻し、卒業後は勤めながら料理教室で幅広い料理を学ぶ。2011年「日本一家庭料理がうまい女性決定戦」(日本テレビ系放送)にて審査員満場一致で【初代レシピの女王】に輝く。テレビや雑誌、WEB、イベントなどで幅広く活躍中。

材料 2人分

カロリー:1人分 445kcal 調理時間:約20分

- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 1/2パック
- 切り餅 3個
- オリーブ油 小さじ1
- バター 10g

- にんにく(薄切り) 1/2片分
- 牛乳 100ml
- 生クリーム 50ml
- 塩、黒こしょう 適量
- イタリアンパセリ 適量

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分け、切り餅は8等分にカットする。
- ②フライパンにオリーブ油、バター、にんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら餅以外の①を入れ中火で炒める。火が通ったら牛乳、生クリームの順に入れ、沸騰直前に火を止め、塩で味をととのえる。
- ③鍋に湯を沸かし、餅をゆでる。やわらかくなったら湯を切り②に加え、ざっと混ぜる。
- ④器に盛りつけ、黒こしょうをふり、イタリアンパセリを添える。

お餅の  
クリームの  
ニヨッキ仕立て  
もちょっとした食感が  
クセになる  
餅ニヨッキを  
クリームソースで。



餅の湯を切る際はフォークなどで1つずつく。ザルにあげると餅がくっつくので注意!

薄力粉はうすすら付くくらいでOK。

粉気が多いとぼてっとした食感になる。



カロリー:1人分 352kcal 調理時間:約15分

材料 2人分

- 豚ロース薄切り肉 6枚
- 切り餅 2個
- 大葉 6枚
- 薄力粉 適量
- ごま油 大さじ1/2
- 炒り白ごま 適量
- 野菜 適量

- しょうゆ、みりん 各大さじ1
- A 砂糖、コチュジャン 各小さじ1
- にんにく、しょうがすりおろし 各少々

作り方

- ①切り餅は長辺と並行に3等分にカットする。豚肉の上に大葉、餅の順にのせて巻き、薄力粉を薄くはたく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①の巻き終わりを下にして中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、全体に焼き色が付いたら弱火にして蓋をし、さらに2分程度加熱する。
- ③Aを②に加えてからめ、器に汁ごと盛り付けごまをふり、食べやすく切った野菜を添える。

肉と餅、食感の違いが楽しい  
コチュジャン風味のおかず。

菜箸で押し、餅の弾力が感じられたらOK

## 切り餅のみたらし風

サイコロ状に切って焼くだけ。  
みたらしあんとの相性抜群!

カロリー:1人分 175kcal

調理時間:約10分

材料 2人分

- 切り餅 2個
- しょうゆ、みりん 各大さじ1
- A 砂糖 大さじ1と1/2
- 水 大さじ5
- (水溶き片栗粉)
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1/2

作り方

- ①切り餅は6等分にカットする。Aと水溶き片栗粉はそれぞれ合わせておく。



- ②フライパンに餅を並べ、ひっくり返ししながら弱めの中火で焼く。全体が膨らんで弾力ができたら器に取る。



餅と餅がくっつかないように  
間隔を空けて焼く

- ③空いたフライパンにAを入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみを付け、②にかける。



水溶き片栗粉は、弱火~中火でよく混ぜながら加熱する。ふつふつと沸くまで火を通すことで舌触りのいい「みたらしあん」に。



串に刺しても◎

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でスタキキなプレゼントが当たります！

- エネライフについてお聞きます。
  - ① エネライフもしくはLPガス販売会社にどんなことを期待しますか？
    - いい製品やサービスがあれば提案してほしい
    - ガス以外のことも気軽に相談ののってほしい
    - 気軽に見積もりに応じてほしい
    - ご希望のお見積項目を下記よりお選びください
      - 給湯器
      - キッチン・バスリアフォーム
      - その他
  - ② 弊社へのご意見・ご要望がございましたらご記入ください。

募集「子どもの頃なりかった職業」についてお聞かせください。

(例) ケーキ屋さんか夢でした。好きなだけケーキが食べられると思っていたので... など。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お客様にご提供いただいた個人情報、プレゼント商品の発送、リアフォーム商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント

世界のバスリルト 3本セット

応募する  応募しない

応募締切 2019年2/28日



納豆にヨーグルト。まろやかにります。(ペンネーム: Y.Tさん)



みそ汁にバナナの 슬라이スを入れて食べます。とてもおいしいですよ。(ペンネーム: はるちゃんさん)

お便り 交差点 わが家の意外な食べ合わせ 編

朝食でコーンフレークに甘酒をかけて食べています。甘酒を温めて混ぜるとシュガーをかけて食べるよりおいしく体にいいような気がします。サクサク感がたまりません。ぜひ試してみてください。(ペンネーム: カズちこさん)

トマトに醤油をかけたけずり節をまぶすと、ごはんのおかずになります。作ったらすぐ食べてください。水分が出るとおいしくなくなるので。(ペンネーム: J.Tさん)



## 寒～い浴室をぽかぽか快適に♪ 浴室暖房乾燥機



見た目すっきり「天井埋込タイプ」



手軽に設置できる「壁掛けタイプ」

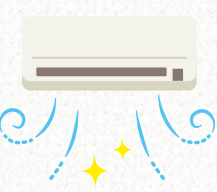
「浴室暖房」で冬の浴室をあらかじめ暖めるようにしましょう

冬場は“寒い浴室”と“熱いお湯”の温度差で急激に血圧が変動する「ヒートショック」が起こりやすい時期。入浴前に浴室暖房のスイッチを入れておけば浴室の温度が上がり、お湯との温度差が小さくなります。なお、浴室暖房機がないお宅では、熱めのシャワーを高い位置からバスタブに向けて給湯すると、浴室内が蒸気に包まれて暖まります。

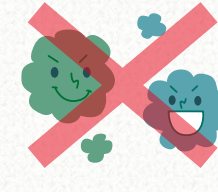
### さらに！



**換気・涼風**  
浴室にこもりがちなニオイを、スイッチひとつですっきり換気。浴室内がムシムシする夏場には爽やかな涼風機能で湿気を解消します。



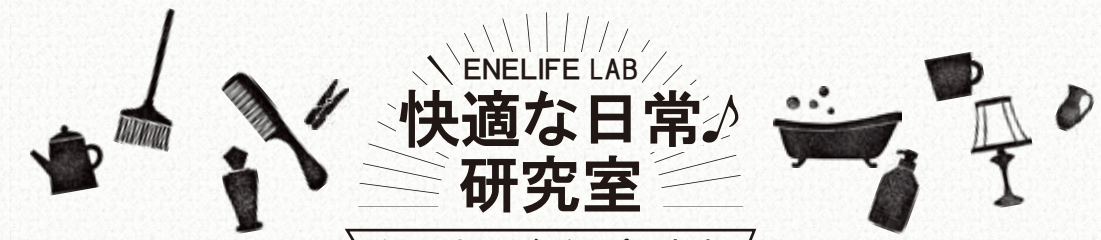
**浴室乾燥**  
入浴後の浴室は、スイッチひとつですっきり乾燥。浴室のカビを生えにくく、お掃除の手間が減らせます。



**衣類乾燥**  
洗濯物が乾きにくい雨の日や夜は、浴室が衣類乾燥室に早変わり。花粉の季節にも便利です。



浴室暖房乾燥機をご利用のために必要な部材や工事、商品に関するご相談は裏表紙の連絡先までお気軽にお問い合わせください。



暮らしのお困りごとをスパッと解決！

そんな...



今回のお困りごと

浴室がジメジメしてニオイがこもる...

よくある浴室の悩み...

冬場の浴室の寒さが身にしみる...

家族が高血圧なのでヒートショックが心配...

