

発行元·本当へに!わかりにくい! ところにあるオタテスルハルスセンター 〒300-1153 稲敷郡阿則安敦1529-93 TeL029-841-1097



# 超お得なプリカセールやりま~す!!

お持ちの VIP カードで今まで以上にお得になりま~す

LINE 公式アカウントより案内がいきます 友だち登録してない方は今すぐ!

### コロナに負けないカラダ作りを応援します!





「お医者さんが教えて - くれない症状と神経の秘密」 無料動画プレゼント!

※約11分の映像です。接続料はご負担ください。



# お悩み解消!簡単エクササイズ 人代代

# "数字"で楽しく続ける腹筋トレーニング

お腹まわりのたるみが気になって腹筋運動をはじめたものの、なかなか続かない…。 そんな時は、足で数字を描きながら楽しくトレーニングを行ってみましょう。





#### やり方 2

ましょう!

最初の位置へ足を戻し、次は大きく数字 の「2」を描きます。

足を横方向へ移動させる時バランスを 崩しそうになりますが、耐えること で腹筋カアップの効果が高まり ます。慣れてきたら 「1」~「10」 まで描いてみ







#### 体とお財布に エアコンの上手な使い方 やさしい

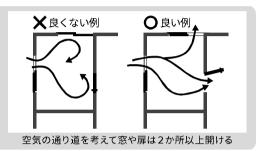
夏になると注意が必要な熱中症は、炎天下でのスポーツやイベントで発症するイメージがあり 実は熱中症の死亡事故のうち、半数近くは室内で発生しています。 は高齢の方に多く見られますが、かかった人が冷房を使用していなかった割合は86.5%にもの

それだけに「エアコンは苦手だから扇風機にしている」「節電のためにエアコンは使わない」というのは、と ぼるそうです。 ても危険な行為なのです。 そこで今回は、**体とお財布にやさしいエアコンの上手な使い方**についてご紹介します。

# ■POINT① 外から帰ったら窓を開ける

外から帰ってきて、真っ先にエアコンのスイッチを入れるのはNGで す。 まずは窓を開けて、部屋の中にこもった熱い空 気を外へ出しましょう。 部屋の中をすばやく換気す るには、空気の通り道を考えて窓や扉を2か所以上開 **ける**のがポイントです。





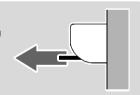
■POINT2 まずは自動運転で部屋を冷やす

電気代が気になると「弱」や「微風」で運転したくなりますが、設定温度まで達するのに時間 がかかって、より電力を消費してしまいます。 ですから、まずは「自動運転」にして、部屋の 空気が冷えてから「弱」や「微風」に切り替えましょう。 ちなみに、エアコンは立ち上がりの 時に電気代が多くかかるため、こまめにスイッチのオンオフを繰り返すのは逆効果です。



# ■POINT3 ■風の吹き出し口は水平に■

冷たい空気は下にたまりやすいため、部屋全体を効率よく冷やすにはエアコンの風の吹き出 **し口の向きを水平**にしておきましょう。 また、扇風機やサーキュレーターを併用するとムラ なく部屋の空気が冷え、さらに風が流れることでより涼しさを感じることができます。



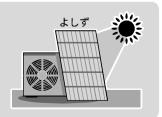
# ■POINT4 温度は28度、湿度は50~60%

環境にも体にもやさしいエアコンの温度設定は28度です。 「この温度では暑い!」という 方は、風量を多くしてみましょう。 設定温度を下げるよりも、**風量を増やす方が節電**できま また、湿度が高いと熱中症のリスクが高まりますので、湿度は50~60%を目安に除湿 機能も利用しましょう。



## ■POINT5 フィルターや室外機をチェック

エアコンのフィルターがホコリだらけになっていませんか? ホコリやカビが付着したまま運 転をさせると、**消費電力が5~10%増える**だけでなく体にも悪影響を及ぼしますので、**2週間に** 1度は掃除を行いましょう。 また、外の室外機に直射日光が当たると運転効率が低下してし まいますので、**日よけ**や**打ち水**をしたりして、室外機の周りの気温を下げるよう心がけましょう。



就寝中の熱中症も増えていますので、**寝ている時もエアコンを適切に使用**しましょう。

# こわいけど知りたい…自分の心をこっそり探る

るカードが一枚あることに気がつきました。

あなたがトランプを片付けていると、**なくなってい** 

何の柄でしょうか? 一番ピンと来たものを選んでみ



A ハート



B ダイヤ



C スペード



D クラブ



「診断結果」は他のページに載っています

それは

てください。

# 脳もイキイキ/心もウキウキ/ 健康&長寿を目指す

"筋トレ"が認知症予防に有効ってホント?

「筋トレ」と聞くと一部の愛好家が熱心に行っているイメージがありますが、実は**認知症予防に効果がある**ともいわれています。 そこで今回は、**筋トレの有効性**についてお話しします。

### 運動不足が アルツハイマーの要因に

認知症の中でも特にアルツハイマー型認知症は、運動不足によってそのリスクが1.82倍に上昇するという研究結果があるそうです。 同研究によると、糖尿病によるリスクが1.39倍、喫煙が1.59倍、肥満が1.6倍ですから、こういった要因よりも、運動不足の方がアルツハイマー型認

知症を引き起 こす倍率が高 いそうです。



# 脳トレが 脳の活動を高める

では、運動をすることで、脳

にはどのような働きかけがあるのでしょうか? 体を動かすと筋肉の組織からイリシンという物質が放出されます。 これが血液に乗って脳に到達すると、脳の働きを活発にする「タンパク質」の分泌が促されるそうです。 つまり、筋トレをすると細胞が新しく生まれ変わり、脳の活動が高まるといっことです。

# 認知症予防の筋トレ

認知症予防のためには筋トレで大きな筋肉を刺激し、さらに有酸素運動で血流を促すことでより効果が高まります。 特に、下半身を鍛えることは転倒やつまづきを防ぎ、結果的に寝たきりを予防することにもなります。 ウォーキングが習慣の方も多いと思いますが、ぜひスクワットやかかと上げなど下半身の筋トレも行ってみましょう。



# 炊飯器で作るまま軽しごと

豚肉 (薄切り) · · · · · · · 150 g じゃがいも · · · · · · 小 4 個 結びしらたき · · · · · 8 個 にんじん · · · · · · 1/2 本 砂糖……… 大さじ1 みりん・濃口しょうゆ ……… 各大さじ2 水……… 100cc

にんじん ······· 1/2本 たまねぎ ····· 1個 きぬさや ····· 8枚



#### 御沙方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。 じゃがいもは皮をむいて半分に切る。 結びしらたきは湯通しする。 にんじんは大きめの乱切り、たまねぎはくし形切りにする。 きぬさやは筋を取ってさっとゆでる。
- ② 炊飯器の内釜に、結びしらたき・にんじん・たまねぎ・豚肉・じゃがい もの順に入れ、③を加えて炊飯器にセットし、炊飯ボタンを押す。
- 3 炊飯が完了したら、きぬさやを入れ、全体を混ぜて味を絡ませたら器に盛る。

炊飯器肉じゃが



900 State

じゃがいもは煮崩れしやすいので、最後に入れるのがポイン

トです。 彩りをよくするためにきぬさやは別にゆでましたが、一緒に炊飯しても大丈夫です。

栄養価(1人分) エネルギー…210kcal 塩分…1.4g 食物繊維…3.5g

※5.5合炊きの炊飯器で作りました。 容量が小さい炊飯器の場合は火の通りが悪くなる可能性があるため、半量で作るのをおすすめします。

# 身近な疑問を科学の目線で解説 料理を科学しよう!

\_\_\_\_\_\_ 熱いうち?冷めてから? じゃがいもをつぶすベストなタイミングは?



今回は、じゃがいもをつぶすベストなタイミングについて科学の目線で解説します!

#### "ほくほく"感を残すときは熱いうちに

生き物はたくさんの細胞が結合してできています。 じゃがいもも同様に多くの細胞が集まって形作られ、食物繊維のペクチンが細胞をつないでいます。 このペクチンは加熱するとやわらかくなり、細胞のつながりは弱まります。 また、じゃがいもをゆでたり蒸したりすると、細胞内にあるでんぷんが吸水してふくらむため、より細胞がバラバラとほぐれやすくなります。

しかし、加熱後しばらく置くとペクチンは冷めてかたくなって細胞同士のつながりが強まり、その状態でじゃがいもをつぶすと細胞同士が離れにくいため**細胞ごと破壊**されてしまいます。 すると、細胞内にある粘り気のあるでんぷんが外に出てくるので、"ほくほく"ではなく"べたべた"とした状態になってしまうのです。 つまり、食感を残しておいしく、 仕上げるには、熱いうちにつぶすのがポイントです。

#### じゃがいもの食感はでんぷんの量で決まる

じゃがいもは、**男爵いも**のように加熱するとやわらかくなりやすいタイプと、メークインのように煮崩れしにくいタイプに分類できます。 ポテトサラダやコロッケといった"ほくほく"とした食感を楽しむ料理には、男爵いものようなタイプが適しています。 一方、カレーや肉じゃがといった形を残したい料理には、メークインのようなタイプが適しています。 これらの違いは、細胞内のでんぷんの量です。 でんぷんが多いほうが加熱によって細胞が大きくふくらみ、"ほくほく"とした食感になります。

# 心理テストの診断結果

このテストでは、 「あなたが休日にやるといいこと」 を知ることができます。 A あなたは最近、人との交流が足りないと感じているようです。 友だちに電話したり、家族との時間をより増やしたりすると満足できそうです。 大切な人たちと充実した時間を楽しみましょう。 B あなたは最近、好きなものに囲まれたい、理想の環境で過ごしたいという気持ちが強くなっているようです。 家の模様替えをしたり、不要なものを処分したりするのがおすすめです。

を あなたは最近、刺激が足りない毎日に 退屈しているようです。 映画やゲームでワクワクする時間を過ごしたり、エスニック料理や辛口カレーなど刺激的な料理を食べたりするのも良いでしょう。

D あなたは最近、自分をもっと成長させたいと感じているようです。 勉強したり、外国のニュースや人の意見などをチェックして見聞を広げたりしてみては? 新しい趣味を始めるのもよいでしょう。