

# すずいち 広報室

「涼しい」から徐々に「寒い」に変わり始める10月となりました。草や葉に冷たい露（つゆ）が宿り、ぐっと秋が深まってきます。

さて、10月10日(1010)は「銭湯の日」です。昭和情緒漂う銭湯は、後継者不足などで年々数を減らす中、現代ではお風呂に入る場所から、新しいカルチャーを生み出していく場所として進化しているようです。昔、銭湯で飲んだフルーツ牛乳、今でも売っているのかなあ・・・。



## シャワーだけでは得られない、湯船に浸かると得られる3つの効果とは？



温故知新

一日の疲れを癒してくれるお風呂。入り方もさまざまですが、湯船に浸かるタイプ？それともシャワーだけで済ませるタイプ？  
実は、10分だけでも「湯船に浸かる」ことで、美容と健康を維持する効果が得られるのということです。

- ①「**温熱効果**」：血行がよくなって新陳代謝が高まり、体内の老廃物の排出を促して、疲労回復につながります。
  - ②「**水圧効果**」：筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを良くするマッサージ効果で、足の疲れやむくみをとります。
  - ③「**浮力効果**」：体重を支えている筋肉や関節が重力から解放されるので、心身ともにリラックスできます。
- これらの効果はシャワーだけでは得られません。「湯船に浸かる」ことで身体に感じさせることができる効果なのです。



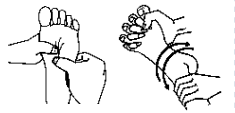
【お風呂に入る手順】 ※体調がすぐれない時は、無理をせず、上手にお風呂を回復に役立てて下さい。

\* 食後はコップ1杯の水またはお茶などを飲んで、30分時間を空けるのがベスト。脱水や消化不良を防ぎます。

\* 血行の急上昇を避けるため、全身にかけ湯かシャワーをして、湯温に身体をなじませましょう。

本格的に身体を洗ってから湯船に浸かるよりも、湯船で身体を温めてから洗うのがおすすめです。

\* 湯船に浸かりながら足の裏や指をマッサージすると、代謝も良くなり、冷え症の改善などに効果的です。



## 【お風呂上がりには水分補給を！】

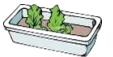
お風呂上がりは、思っている以上の汗をかいていますので、水分補給を忘れてはいけません。かと言って冷たい飲み物は温まった身体を冷やしてしまうので、人肌位のお水を飲みましょう。また、温めた牛乳などは快眠を促してくれます。

「忙しい日は、ついシャワーだけで済ませてしまいがち...」という方も、『週に1回は湯船に浸かろう』、『半身浴してみよう』など、できる範囲で湯船に浸かって身体を温めて、心身ともにリラックスさせて、明日のためにゆっくり休みましょう。



◎二十四節気の18番目【霜降】 × しもふり ○ そうこう \* 露が冷気によって霜となって降り始める頃。2017年は10月23日です。

コートや暖房器具の準備など、この頃から冬支度を始めます。花や植物の栽培にも、霜は要注意です。霜対策をしましょう。



## ◆たまちゃんキッチン◆ ◎サンマの焼き煮 料亭の味！◎



### ◆たまちゃんキッチン◆ ◎サンマの焼き煮 料亭の味！◎

サンマ〔秋刀魚〕はその名の通り、脂が乗っている秋が最も美味しい魚です。♥。定番の塩焼きが一番ですが、「肝醬油」の焼き煮は、ちょびり贅沢な料亭の味です。



\* 肝のコクと旨味で美味しくなります！ \*  
(※肝が苦手な方は調味料だけでもOK！)

### 【材料】(1~2人分)

- サンマ 1尾
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- サラダ油 少量

### 【作り方】

- ①サンマのお腹を「まな板に立てるように」置きます。頭の後ろ、胸びれの付け根から、中骨をプチッと切ったところで包丁を止めます。包丁を固定したまま、身の方を後ろに引っぱり張ります。肝は包丁でたたき、Aと混ぜ合わせて「肝醬油」を作ります。
- ②フライパンにサラダ油を少量ひいて、中火でサンマを両面を焼きます。腹の中を洗って水気を拭き、両面に切り込みを入れて、4等分のぶつ切りにします。
- ③弱火にして、「肝醬油」を加えて、煮汁をサンマにかけながら煮詰めれば完成。



(添え物) 白髪ネギ・すだち・大根おろしなど

\* 白髪ネギやすだちを添えれば、料亭っぽくなりますよ！

【サンマには胃がない！のだギョッ！】「無胃魚」といい、サンマ以外にもコイ・イワシ・ビウオ・・・などがあります。サンマの「ワタ」は、残したり捨てたりされることが多いですが、サンマは口から取り込んだ栄養が腸に流れるため、すばやく分解します。だから内臓がキレイでいられることで、「ワタ」も美味しく食べられるんですよ。でも無理？(笑)

【美味しいサンマの見分け方！だギョッ！】  
口先が黄色いサンマは鮮度が良い  
目がきれい、身が固くはりがあり、背色が青々と冴えて尾まで太っているものが新鮮で、口先にほんの少し「黄色」が付いているサンマは鮮度が良い証拠です。ぜひ、この「口先の色」を見てみてくださいね。

\*間違えやすい日本語\* 【煮詰まる】 × 行き詰って結論が出ない ○ 検討が十分になされて結論が出る段階に近づく