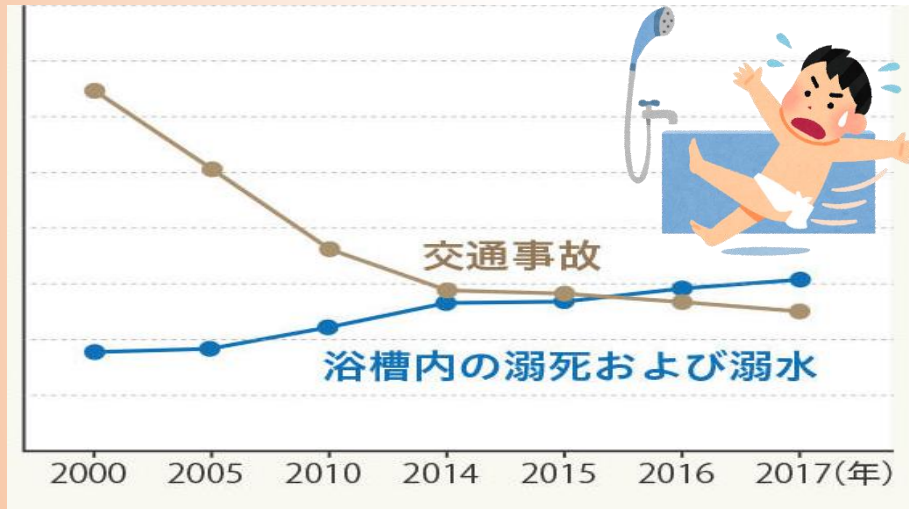


お風呂のポイント！

夏はクーラーによる「**冷房冷え**」や、冷たい飲み物や食べ物による「**内蔵冷え**」など、体内に**疲れが蓄積される**傾向があります。

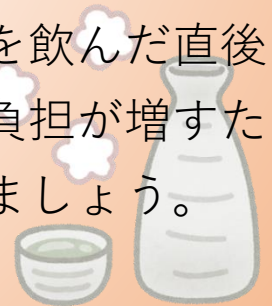
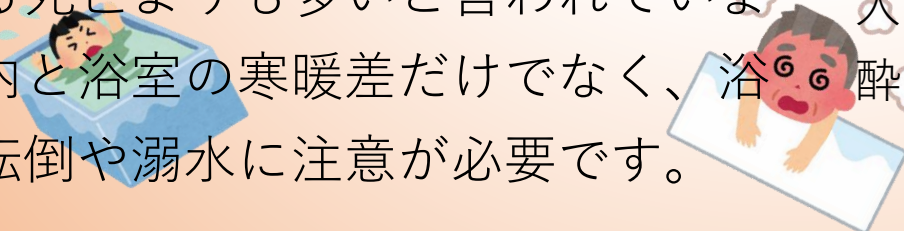
シャワーだけでは冷えを解消することはできません。「**夏疲れ**」を抱えたまま秋に突入しないように入浴の面から対策しましょう！



入浴の前後に...

入浴中には体に水圧がかかっているため、急に立ち上がると血圧が下がり、脳をめぐる血液が減ってしまうと、一時的に意識が遠のくことが起きます。手すりやへりにつかまり、ゆっくり体を起こすようにしましょう。また、アルコールを飲んだ直後の入浴は脱水症状や心臓への負担が増すため、酔った状態での入浴は避けましょう。

お風呂での事故による死亡者数は交通事故による死亡よりも多いと言われていています。室内と浴室の寒暖差だけでなく、浴槽での転倒や溺水に注意が必要です。



お風呂のおすすめ！

入浴中に...

深い睡眠をとるには就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう心配があります。寝付きを優先させると、就寝の2～3時間前の入浴が理想です。

38度程のぬるめのお湯で30分程度の全身浴。または、40度のお湯で30分程度の軽く汗をかく半身浴でも寝付きの改善効果が認められています。自分の体調や好みにあった入浴を選びましょう。



入浴剤のすすめ

保温効果

硫酸ナトリウム（芒硝）、硫酸マグネシウム等の成分は肌にベールをつくり、体から出ていく熱をとどめる効果があります。

血行促進効果

炭酸ガス系の入浴剤には血管を広げる効果があり、全身の疲れや痛みの緩和効果も期待できます。入浴剤を入れ、炭酸ガスの発生が収まってから入りましょう。





丸ごと玉ねぎスープ



1人分

・エネルギー	135 Kcal
・たんぱく質	3.6 g
・脂質	6.2 g
・炭水化物	15.6 g
・塩分相当量	1.0 g

<材料：2人分>

*玉ねぎ	小2個
*ベーコン	1枚
*小ねぎ	散らす程度
*バター	3g
A	
水	300ml
コンソメ顆粒	小さじ1
*塩・こしょう	少々
*粉チーズ	お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて、ラップに包み、電子レンジで加熱する。
(目安：600w7分程度) ※加熱後、やけどに注意してください。
ベーコンは短冊切り、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にバターを入れ、ベーコンを炒める。
- ③ ②にAを加え弱火にし、①の玉ねぎを加えて、蓋をして5分程煮込む。
仕上げに塩・こしょうをして味を調える。
- ④ 深めのお皿に盛り付け、小ねぎを散らし、お好みで粉チーズをかける。

今回は、玉ねぎを丸ごと使ったレシピです。ベーコンをバターで先に炒めることで、コクが生まれ、減塩しても優しい味に仕上げることができます。また、玉ねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ベーコンや豚肉などのビタミンB1を多く含む食品と組み合わせると疲労回復に効果があると言われています。温かいスープを飲んで、体も心も休ませてみてはいかがでしょうか。