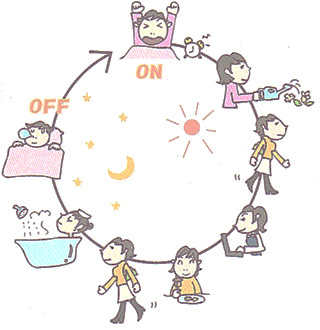


**ラヴィ通信**

**２０１７．９**

今年の夏は、局地的豪雨や雷の被害が各地でありました。天災はいつどこで起こるかわかりません。備えは万全でしょうか？

日中は、まだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまうことが多くなります。一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。気温差には十分お気をつけ下さい。

狂った体内時計を調整しましょう

長い夏休みが終わり、９月になりました。規則正しい生活に戻せていますか？

人間の体内時計は、およそ２５時間周期といわれています。つまり一日２４時間に対して、１時間ほど誤差があります。でも、実際の生活で、起床時間がずれることはありません。それは毎朝、その時差をリセットしているからです。

リセットするのに最も有効なのが朝の光です。また、夜になると、人間の体は体温が下がって、眠る準備を始めます。ところが遅くまでテレビやパソコンの光の前にいると、網膜に入る光が刺激となって、脳の覚醒度が上がってしまいます。

朝起きたら、カーテンを開けて、朝の光を充分に浴び、体に「スイッチON」しましょう。また、夜はダウンライトの照明などでリラックスし、「スイッチOFF」しましょう。

快眠ストレッチ

適度な運動でストレスを解消し、精神的なリフレッシュを心がけましょう。就寝前なら、布団の上で手軽にできるストレッチがおすすめ。就寝前のストレッチは、筋肉のこりをほぐすだけでなく副交感神経にも働きかけて、眠りの準備を整えてくれます。激しいストレッチはNGです。ゆったり心地良く、1日頑張った身体を労わるように。

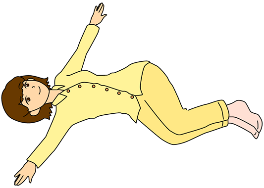
・自分の柔軟性、体力、体調に合わせ無理なく行うこと

・動きは、反動をつけずゆるやかに。

・息を止めないこと

・一つひとつの動作をゆっくり、丁寧に行うこと

・できるだけ、毎日の習慣にしましょう。



・床に座り、両手または左右それぞれの

手で握りこぶしを作る

・両膝を曲げ、握りこぶしを膝の間に挟む

・内股に力を入れて握りこぶしを締める

・5〜10回、繰り返し締める

・仰向けになり、両足を揃えて膝を90度

に曲げて立てる

・上半身を固定したまま、両膝をゆっくり

と左右に倒す

・テンポよく左右に5〜10回、繰り返し膝

を振る

・お腹に手をあて、1・2・3・4と数えなが

らゆっくりお腹をふくらませ、息を吸う

・お腹に手をあて、5・6・7・8と数えながら

ゆっくり息を吐く

・ゆっくりと鼻から息を吸い、口から息を

吐く

※眠れないときは、横になった状態で目をつぶって繰り返してみましょう。

**① 握りこぶしを膝ではさむ**

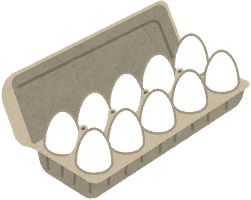
**② 両足を振って腰回りをほぐす**

**③ 腹式呼吸で身体をリラックス**

食欲の秋です！！

**おいしい食材選びのコツ**

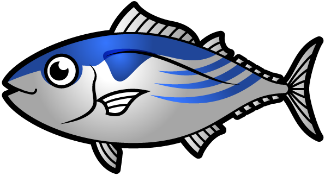
食材選びは、料理を始めるのに、最初の大切なステップです。よく見て、おいしいものを選びましょう。



卵

**〇**殻がザラザラしている

**〇**殻にツヤがない



鮮　魚

**〇**目が澄んでいる

**〇**うろこに光沢がある

**×**目に血がにじんでいる

**×**目が白く濁っている

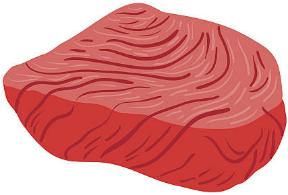


切り身

**〇**切り口にハリとツヤがある

**×**パックに水がたまっている

**×**身が割れている



刺　身

**〇**色が鮮やか

**〇**キメが細かい

**×**知が斑点状に出ている



しじみ・あさり

**〇**殻の色にツヤがある

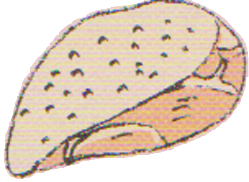
**×**口が開いている



**〇**肉に厚みと光沢がある

**〇**もも肉は灰褐色

**〇**むね肉はピンク色

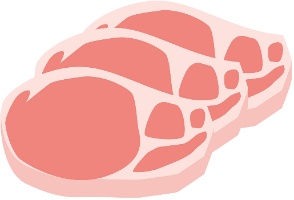


鶏　肉

**〇**淡いピンク色

**〇**脂肪が真っ白

**〇**肉と脂肪の境目がくっきりしている

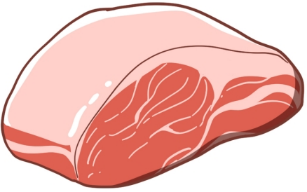


豚　肉

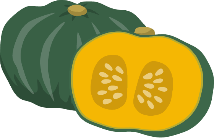
**〇**ロース肉は濃い赤色

**〇**もも薄切り肉は鮮やかな紅色

**×**ツヤがない



牛　肉



**〇**葉が緑色

×歯が黄色

**×**ひげ根が多い

**〇**黒紫でツヤがある

**〇**ガクのトゲがとがっている

な　す

だいこん

キャベツ

かぼちゃ

**〇**果肉がオレンジがかっている

**〇**皮が固い

**〇**重くてずっしりとしている

**〇**巻きがしっかりしている

**×**黒ずんでいる



お茶でゆっくりと　～ひと夏こえてお茶が美味しく感じる季節になりました～

煎茶　　深蒸し茶

1. まず、茶碗にお湯を八分目ほど入れて湯ざましをします
2. お茶の葉を急須に入れます。(３人分８～１０ｇ)
3. １の湯ざましをしたお湯を急須に入れ１分位

（深蒸し茶は３０秒位）浸出するのを待ちます

1. 濃淡のないよう少しずつ均等に注ぎ分け、

最後の一滴まで絞り切ります。

＊２煎目はお湯を入れてから10秒位待ちます



番茶　　ほうじ茶・玄米茶

1. 大ぶりの土瓶又はやかんを使用します。

(５人分で１５ｇ位)

２、土瓶にお茶の葉を入れ直接湯を注ぎます。

ひと呼吸間をおいてから湯を注ぎ分けます

＊２煎目は、お湯を入れてからすぐ注いで

いただきます。

