



## 疲労回復のコツは、疲労の正体を知ること！

毎日忙しい現代は、慢性的な疲れを感じやすい環境にあります。しっかりと眠ったはずなのに疲れが取れない…、朝起きた瞬間から疲れている。そんな方も疲労回復のメカニズムをよく知れば、効果的な回復方法が見えてきます。

### ●疲労の種類は3つ

疲労は、肉体的疲労、精神的疲労、神経的疲労の3つに大きく分けることができます。

肉体的疲労の主な原因は、筋肉を動かすためのエネルギーの不足と、疲労物質（乳酸）の蓄積。ガソリンが切れた車が動かないのと同じように、筋肉もエネルギー不足の状態では力を発揮することができません。また、糖質が分解されてエネルギーとなるときにできるのが乳酸。筋肉は酸性に弱いため、乳酸が多く蓄積されると十分に働けなくなります。それが疲れやだるさ、筋肉の張りとなってあらわれます。

### ●効率的に疲れを取る！ 5つのポイント

#### ・ポイント1／姿勢

デスクワークや家事などで長い時間同じ姿勢を続けていると、一部の筋肉が緊張し、そこに乳酸がたまってきます。さらに動かさない筋肉は血行が悪く、乳酸が流れ出にくいいため、なかなか疲れが取れません。筋肉に負担をかけすぎないようにするには、正しい姿勢を心がけましょう。

#### ・ポイント2／休養

ゴロゴロ横になっていて休養ではありません。心と身体をリフレッシュする時間を持つことが大切です。

お風呂は浮力・水圧・水温の働きで筋肉を緩ま

せ、血液循環をよくします。

この時、体内の老廃物を排出させるとともに、神経の緊張も心地よくほぐしてくれます。ぬるめのお風呂にのんびり入って、リラックスしましょう。

#### ・ポイント3／睡眠

睡眠は脳や身体を休めるとともに、成長ホルモンが分泌されて細胞が活発になったり、食べ物や消化吸収されて栄養が蓄えられます。心地よい眠りが得られるよう、寝室の照明や枕の高さを工夫してみましょう。

#### ・ポイント4／運動

筋肉にたまった乳酸は、適度に体を動かすことでよりスムーズに排出されます。疲れたからとゴロゴロ動かないでいると、乳酸の排出が遅れ、なかなか疲れが取れません。

運動しなければなら



ない、と身構える必要はありません。散歩のような適度な運動は、筋肉や内臓の働きを活発にし、血液の循環を良くするうえ、疲れにくい元気な身体を作ることにも役立ちます。また、自然の中



をのんびり散歩することは、心のリフレッシュにも最適。自分のペースで楽しみましょう。

#### ・ポイント5／食事

1. 1日3食、とくに朝食・昼食をしっかりと食べる

朝食や昼食を軽くすませるのが習慣になると、ミネラルやビタミン類などの微量栄養素が不足しがちになります。また、夕食をたくさんとると睡眠中に胃腸が休まらず、翌朝まで負担がかかります。



2. ビタミンB1・B2を摂る

ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくいかず、乳酸が体内に蓄積されやすくなるため、だるい・疲れやすいなどの症状がおこります。また、ビタミンB2もタンパク質や、脂質・糖質の代謝に関与する重要な栄養素です。不足すると口内炎などができやすくなります。

3. カルシウム、鉄を摂る

カルシウムは骨を丈夫にする他に、筋肉をスムーズに動かす働きがあります。また、鉄は体内の酸素を各細胞に運ぶ役目があるため、不足すると運動能力が低下し、疲れやすくなります。

# 知ったかぶり美容情報「キューティクル」って何？ツヤ髪に欠かせないヘアケア

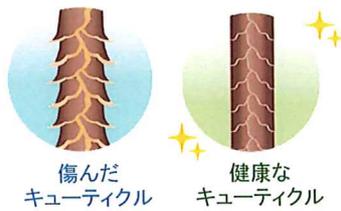
髪の傷み・ダメージに悩む女性は多いでしょう。キューティクルは、髪の傷みなどをケアする上で非常に重要で、女性の命とも言われる髪の毛を守る役割を果たしています。ここでは、髪の構造からみるキューティクルの役割を詳しく解説するとともに、傷みのケア方法も併せて紹介します。

## ■キューティクルの役割

層の一番外側にあるキューティクルは、キューティクルより下にあるメデュラやコルテックスを外部刺激から守る役割を担っています。毛髪の8割から9割を占めているコルテックスには水分が含まれており、その水分量をキープしているのも、外側から髪を守っているキューティクルなのです。キューティクルが髪をしっかり守ってくれることによって、健康的な髪になるだけでなく見た目も美しいツヤツヤの髪へと導いてくれます。

## ■キューティクルが損なわれると？

キューティクルが傷んだり開いたりすると、髪の内部もダメージを受けてしまい、切れ毛や枝毛といったダメージヘアの原因に。しかも、一度剥がれ落ちたキューティクルは自己修復できないため、剥がれ落ちないようにしっかりとケアすることが重要です。



## ■髪の傷みをケアする方法

### ①正しいやり方でシャンプーする

しっかり汚れを落とそうと、ついゴシゴシと強い力で擦ったりしていませんか？キューティクルは髪の毛を濡らすと開く性質があります。その状態で、髪の毛をゴシゴシしてしまうと髪が傷んでしまう原因になります。そのため、髪の毛をゴシゴシ洗うのは禁物です。

まずは髪の毛をしっかりとすすいでから、髪の毛の汚れを落とします。次に手のひらにシャンプーを取ったら、しっかりと泡立てましょう。しっかりとした泡で髪を洗うと、摩擦が起きるのを防いでくれます。泡立てたシャンプーを髪の毛に乗せたら、地肌を揉みこむようにして洗ってください。

### ②インバストリートメントで保湿する

髪の保湿に欠かせないのがインバストリートメント。インバストリートメントはシャンプー後の濡れた髪の毛に使う洗い流すタイプのトリートメントのことで、髪の奥深くまで浸透しダメージをケアしてくれます。



### ③必ずドライヤーで乾かす

濡れた髪はキューティクルが開いている状態。そのため、濡れたままにしておくと、髪の水分やたんぱく質が外に流れ出てしまい、髪がダメージをうける原因になります。洗髪後はタオル



ドライし、ドライヤーでしっかりと乾かすのが鉄則です。また、ドライヤーの前に洗い流さないタイプのトリートメントを付けるのもオススメです。ドライヤーの熱から髪を守ってくれます。

### ④カラーやパーマの間隔を長くする

カラーやパーマに使う薬剤はキューティクルを傷つけてしまったり、髪の構造を変えたりするため、髪が傷みやすくなる原因となります。高頻度で行うとキューティクルが損傷してしまうので、カラーやパーマはなるべく間隔を開けて行うようにしましょう。

## 実践

# 健康のミニ情報

## 「梅酒ソーダ割で腸活を！」

梅に含まれるカリウムには、血行を促進し、便秘を改善する効果があります。また、炭酸は腸を刺激するので、この2つが入った「梅酒のソーダ割り」は「腸活」にピッタリ。おいしいソーダ割りの配合

- は、梅酒：ソーダ＝1：1です。
- はじける炭酸で炭酸飲料のように
- 飲みやすくなります。ただし、
- 飲み過ぎにはご注意ください！



## 菜の花と新玉ねぎのサラダ

材料(2人分)

- ・菜の花 1束
- ・新玉ねぎ 1/4玉

(ドレッシング)

- A
- ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・レモン絞り汁 1/2個分
  - ・砂糖 小さじ1/2
  - ・塩ひとつまみ、コショウ少々

**菜の花**  
つぼみが小さく  
そろっていて、葉の色が  
鮮やかなグリーンの  
ものを選びましょう!

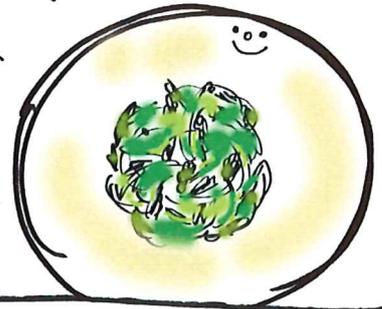


**新玉ねぎ**  
水分がたくみあり  
辛みが少なく  
甘みも強い!



つくりかた:

1. 菜の花は、ゆでて根元を切り落とし、水気をよく絞ってから食べやすい長さに切る。
2. 玉ねぎはうすくスライスしておく。
3. ドレッシングの材料Aをボウルに入れ、白っぽく乳化化するまでよく混ぜておく。
4. 3のボウルに菜の花と玉ねぎを加えて和えたらできあがり!



## 雑学の小部屋

実は滑り止めではない!?

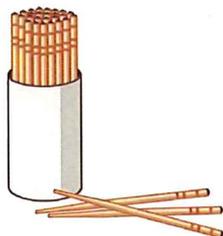
爪楊枝に彫られた溝のナゾ

【意味も用途もない】

実は、爪楊枝に彫られている溝に特に意味や用途はないのです。溝の部分から折って爪楊枝置きにしたり、滑り止めのためなどと言われていますが、製造会社は特にそのような意味や用途を提示していないのです。

【なぜ溝を彫るの?】

では、なぜ溝を彫るのでしょうか? 爪楊枝の先端を尖らせる製造工程で、持ち手の部分が黒く焦げてしまい見た目が悪くなってしまうのです。その黒い焦げを削り取り、見た目をよくする意味合いで、爪楊枝には溝が彫られているのです。さらに、少しでもオシャレに見えるよう、こけしを参考にくびれが出るようにして彫られています。



## 旬の食材と栄養成分「クレソン」

明治の初めに日本に伝来した、中部ヨーロッパ原産の野菜です。学名はナスタチューム・オフエチナーリスで、オフエチナーリスは薬効があるという意味です。露地ものの旬は、3月~9月頃です。肉の脂肪を分解する働きがあるので、肉料理と一緒に摂るとよいです。



栄養成分は、カロテンやビタミンC・K、葉酸を含みます。鉄分やカリウム、カルシウムなどのミネラル類も豊富に含んでいます。不溶性の食物繊維を多く含んでいます。辛み成分はアリルイソチチオシアネートです。

カロテンが粘膜を強化し、視力の衰えを予防する働きがあります。鉄分と葉酸が貧血を予防します。ビタミンCが肌を美しくし、ビタミンKが骨を丈夫にします。食物繊維が便秘を解消します。辛み成分のアリルイソチチオシアネートが胃もたれを解消し食欲を増進させる働きとともに、ガンを予防する働きをします。

## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

コロナ禍が続き、外出を控えることに慣れてしまったが、狭い世界の中で凝り固まっている自分にハッとすることがある。家に居る時間は増えたが、充実した時間かと聞かれると、それとは程遠い感覚だ。

これではいけないと、美術館に行くという妻のお供を申し出る。妻は迷惑そうな顔だったが、少しでも引きこもりを解消するためにについていった。私は全く知らなかったが、「リサとガスパール」という1999年にフランスで誕生した絵本シリーズなのだそう。仲良しの2人がパリの街を舞台に巻き起こす騒動の数々を描いた絵本は瞬く間に大人気となり、2000年には日本でも絵本シリーズの刊行を開始。いまでは世界中で累計200万部を超えるベストセラーなんだとか。

美術館という慣れない場所で、最初はなんだか落ち着かない気持ちだったのが、鑑賞していくとへえ〜っと思うこともたくさんあった。妻のおかげで今まで知らなかった分野に触れる機会を得ることができた。これからは、いろいろなきっかけを大切にしようと思った。



## 今月の頭の準備体操

今月は春や4月にちなんだなぞなぞです。頭を柔らかくして挑戦してください。

- ①春になると土の中から出てくる細くて可愛らしい「くし」ってなーんだ?
- ②春先に土の中からでてくる、ほろ苦い「とう」はなーんだ?
- ③春になるといなくなるダルマって、なーんだ?
- ④お寿司屋さんの「がり」は生姜ですが、春になると砂浜にあらわれる「がり」はなんでしょう?
- ⑤春になると土や枝から顔を出す緑色の「かば」は?
- ⑥日本中に春を伝える線ってどんな線でしょう?
- ⑦春になるときれいな声でなく「イス」は?
- ⑧桜にあって梅にはない、草にはあって菊にはない。



【答え】

- ①つくし ②ふきのとう ③雪だるま ④潮干狩り  
⑤わかば ⑥桜前線 ⑦ウグイス ⑧餅(桜もち・草もち)

## 土地 中古住宅 売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。  
お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら  
お声掛け下さい。 三協住宅 不動産部

## 株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

【詰め込み冷蔵庫がコレで変わる! たった3つの整理整頓ルール】

どうしても詰め込みすぎる冷蔵庫。以下の3つのコツで、食品もスペースも無駄なく使いきりしましょう。

### ●冷凍庫の整理整頓ルール1: 立てて収納

冷凍庫の収納で必ずやっておきたいのが、食品を垂直に立てて並べること。このやり方に切り替えるだけで、出し入れがしやすくなり、隙間を残さずに収納できます。冷凍食品、フリーザーバッグなどは立てておきましょう。

### ●冷凍庫の整理整頓ルール2: ラベルを付ける

使いたい食品がすぐに見つからないと困ります。立てた食品を見つけやすくするために、加えたいのがラベルを付ける作業です。フリーザーバッグと保存容器には、食品名を書いたシールを貼り付けましょう。

### ●冷凍庫の整理整頓ルール3: 区画をする

冷凍したい食品のなかには、ご飯のように形が不揃いでまとめにくいものもあります。その場合には四角い形状の容器に入れることにしましょう。残量がゼロになっても、その容器をそのまま残しておけば指定席を確保することができます。また、冷凍室内をプラかごで区画をして、種類ごとに分類しておくで見つけやすくなります。

いっぱい詰め込んだ冷凍庫でも効率よく整えて、節約と節電そして時短へとつなげましょう!

