



# Koizumi News Letter

## 『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室  
<https://koizumi-hair.com>

**NO.187**

2023年1月

創刊:2007/7



### 家事の基本と技

野菜のゆで方・アクの抜き方

#### 野菜のゆで方

一口に「ゆでる」といっても、野菜によってやり方はさまざまです。そこで今回は、おいしくいただくためのポイントをご紹介します。

#### 「根水菜湯」で

ごぼう、れんこん、人参などの根菜は水から、ほうれん草など葉物の野菜は熱湯から、と覚えておきましょう。水からゆでるものは皮をむき、適当な大きさに切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火をつけます。お湯からゆでる場合は、大きめの鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、お湯が沸いたら塩をひとつまみ入れてゆでます。短時間でさっとゆでるのが、色鮮やかに仕上げるコツです。

#### 茎を先にゆでる

アスパラガスや白菜など、根元と茎でゆで時間に差がある場合、根元を先に切ってゆでると均一にゆで上がります。ほうれん草などの葉物も、束ねて軸の部分の先に湯につけ、しんなりしたら葉先まで浸してゆでましょう。



#### 冷凍食品は凍ったままで

冷凍のアスパラガスやインゲンは、沸騰させたお湯に、凍ったまま入れます。解凍すると歯ざわりが悪くなるので要注意。冷凍の里芋やカボチャを煮る場合も同じ。凍ったまま煮汁に入れて調理できます。

#### 水にとらずうちわで冷ます

葉物の野菜でも、わけぎなどのネギ類は、中がストロー状になっているため、水にとると水っぽくなってしまいます。ゆで上がったたら盆ざるなどにあげ、うちわなどであおいで、手早く冷ましましょう。カリフラワーやブロッコリーも同様に。



#### 素材別アクの抜き方

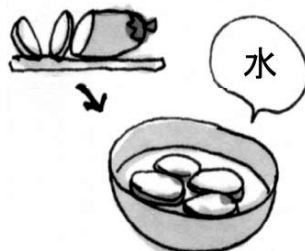
野菜の苦味や渋味、エグ味、切り口が黒くなる「アク」には体に害を及ぼす成分が含まれています。しっかりとアク抜きをして、体によい成分だけをとるようにしたいですね。

#### <ごぼう・れんこん・うど>

切った端から水につけると変色を防げます。全部切り終えたら、一度水を全部捨てて、新しい水にかえましょう。白く仕上げたい場合は、酢水にさらします。ゆでる時は、れんこんとうどは、酢を少々たらしして。ごぼうは酢を入れたお湯か、米のとぎ汁でゆでます。

#### <ナス>

ナスは切ってそのままにしておくと、黒いブツブツが出てきます。切った端から水にさらしていきましょう。紫色をきれいにしたいときは、みょうばんを加えます。

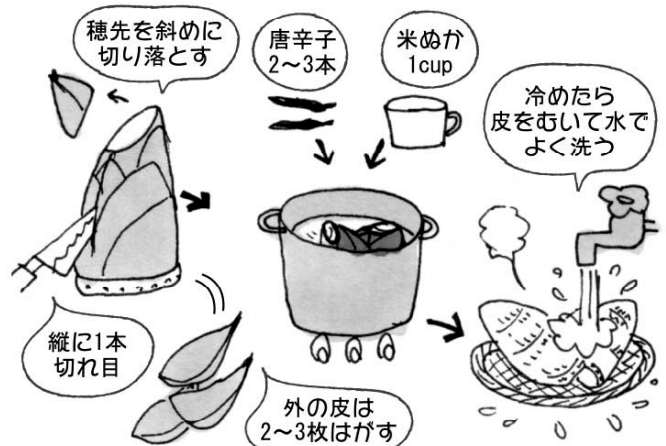


#### <フキ>

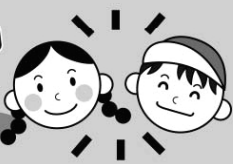
鍋に入る長さに切りそろえたら、まな板の上で塩をふり、手のひらで転がして、板ずりをしましょう。たっぷりの熱湯で3~5分くらいゆで、水にとって冷ました後、皮をむきます。

#### <竹の子>

穂先を斜めに切り落とし、縦に1本切り込みを入れます。鍋に水を入れ、ひとつかみの米ぬか（もしくは米のとぎ汁）、鷹の爪1本を加え、落しふたをしてゆでます。竹串がスッと通るくらいまでゆでたら火を止め、そのままひと晩おきます。皮をむいて水にさらしてから使います。



# 子育て



子どもにとってはうれし〜いお年玉。  
でも親にとっては金額や管理方法が  
気になる場所ですね。そこで今回は、  
渡し方や管理方法について、気をつ  
けたいポイントをご紹介します。



## \*\*\* お年玉を考える \*\*\*

**❖ 渡す時のポイント ❖** <相場っていくら?>  
特に基準があるわけではありません。子どもの数や年齢によっても変わるので、親しい間柄なら親同士で話し合いをしましょう。「年齢÷2×1000円」などと決めて、計算する方法もあります。総額のバランスがとれない場合、お返しを考えてもいいかもしれませんね。

<年齢に応じた渡し方を>  
幼児なら、おもちゃや絵本でもよいでしょう。幼稚園までなら、紙幣より硬貨の方が喜ばれ、貯めることを教えやすいかもしれません。硬貨と一緒に可愛い貯金箱を贈るのもいいですね。

渡す時に、「大事に使ってね」など、一言を添えましょう。人から預かった場合は、本人にお礼の電話を入れることも大切です。

**❖ お年玉をもらったら ❖** 正しい金銭感覚を養うために、小学高学年くらいになったら、子ども自身に管理させてみましょう。

- ◎子ども名義の通帳を、親子で作りに行って管理させる
- ◎出し入れするときは、必ず通帳に記帳させる
- ◎現金で管理する場合は、お財布とお小遣い帳を作って、出し入れを把握させる
- ◎1年間で使いたい金額、買いたいものを考えさせる



自分で管理したり、何を買うか親子で相談しながら行うことで、計画的に使うこと、貯めること、ガマンすることなどが身についてきます。

家庭でお金を使う上でのルールを話し合いながら、自立心を養っていきけるといいですね。

# 家庭医学

## 快適な冬のお風呂

あったか〜いお風呂が楽しい季節ですね。でも脱衣所や浴室の寒さがイヤ…という方も多いでしょう。そこで今回は、冬のお風呂を快適にするコツをご紹介します。

### ヒートショックにご用心!

暖かいリビングから寒い脱衣所に行き、急に裸になると、血圧が急上昇します。そこでお湯に浸かると今度は急降下。心筋梗塞や脳出血などを起こす「ヒートショック現象」になるおそれがあります。冬は、リビングとお風呂場の温度差を小さくすることが大事なポイントです。

### 【脱衣所】

- ・小型のヒーターやストーブを置いておきましょう。ハロゲンヒーターや電気ストーブだと、すぐに暖かくなって便利です。
- ・服を脱ぐ前に、軽く体操をして血行をよくすれば、暖房いらす!

### 【浴室】

- ・入浴前に浴槽のフタを開けて浴室を温めておきます。浴室暖房乾燥機がある家庭は、ぜひ利用しましょう。
- ・風呂用マットやすのこを敷いておくと、足元が冷えず快適です。
- ・朝風呂は、前日の温かさが残っている上に、お風呂から上がる頃には気温、室温とも高くなっているのもよいですね。

### 【湯冷めしないためのコツ】

- ・入浴温度が高いと心臓に負担がかかります。温度は38~40℃くらいのぬるめで「かけ湯」や「半身浴」にすると、体に負担がかからずしっかり温まることができます。
- ・湯船の中でふくらはぎを揉んだり、足指の間に手を入れてグルグル回したり、足のマッサージをすれば、上がってから冷えにくくなります。
- ・乾燥させたミカンの皮や、塩、ヨモギ、トウガラシなどを入れると、体の芯からポカポカに。また、ハッカ油を数滴入れるのも効果的です。
- ・上がる前に、手足に冷水をかけると、体温の放熱を防いでくれます。
- ・お風呂から上がった後、すぐお布団に直行! 寝る直前に入れば冷え知らず。



# 簡単クッキング

## ひつつみ汁

寒い夜に、心も体もほっこり暖かくなるひつつみ汁はいかがでしょう。小麦粉を伸ばして煮込むひつつみは、手打ちうどん風の味です。



### 材料 (4人分)

- 小麦粉……………1カップ
- 鶏もも肉……………100g
- えび……………8尾
- ごぼう……………50g
- 白菜……………4枚
- にんじん……………50g
- 大根……………100g
- 長ねぎ……………1/3本
- 手まり麩……………少々
- ニラ……………少々
- 味噌……………大さじ1/2

### 作りかた

- ① 小麦粉1カップにぬるま湯1/4カップほど合わせて練り、耳たぶぐらいの固さになってまとまったら、ラップをかけて、15~30分程やすませる。
- ② えびは皮をむき、わたをとっておく。ごぼうはさがきにして、水にさらす。鶏肉は一口大に、にんじんは花形に、大根は半月切りに、白菜とニラはざく切りに、長ネギは小口切りにしておく。
- ③ だし4カップに、鶏肉、さがきごぼう、にんじん、大根を入れて煮立たせ、白菜と①を手で伸ばしながらちぎって加え、煮る。
- ④ ③に味噌、ニラを加えて一煮立ちさせ、ねぎをのせればできあがり。



**[POINT]** ①浅いリンパは美容につながり  
リンパの働き ②深いリンパは健康につながる

### 1 両手をひざ上に置き、背中を丸める。

ひざを軽く曲げ、両手をひざより少し上に置き、背中を丸める。

おへそをのぞきこむようにして背中を丸める。



### 脊柱起立筋

脊柱起立筋は、脊椎を背部から縦に支えている筋肉。立ち姿勢や運動をするときの体幹の要になるため、日頃からケアし、痛みをためないことが大切。

### 2 太ももを持ち、背中を丸める。

両手で太ももの裏側を持ち、背中を丸めて腰を伸ばして10秒キープ。

### Point!

さらに腰を引き上げる。

腰を後ろに引きあげることで背中から腰の筋肉が伸び、腰のリンパが流れる。

腰痛は背中を丸めてリセット!

10秒キープ、3セット

# 運動

## コラム

### 「お家の中で流すリンパ〜腰〜」

「腰」には、内臓周辺のリンパ液が集まるリンパ節があります。腰を伸ばしてリンパを流すと、腰の痛みや重さが改善。内臓の血液の流れもよくなり、子宮や卵巣の機能を高めるなど、婦人系の働きにも作用します。浅いリンパと深いリンパでキレイと元気を引き出しましょう。

