



koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.201
 2024年3月
 創刊:2007/7



家事の基本と技 上手な卵の使い方

毎日の食卓にかかせない定番の食材、卵。今回は、新鮮な卵の見分け方や上手な保存方法、そして卵料理のコツとワザをご紹介します。



●新鮮な卵の見分け方

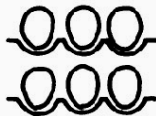
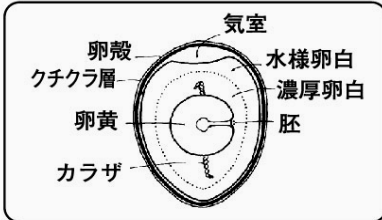
- ★新鮮な卵は、表面がザラザラしています。また、卵を光に透かしたとき、透けて見ると鮮度がいい証拠です。
- ★新鮮な卵は、割ったときに卵黄がこんもり盛り上がり、卵白は、少し白く濁っています。逆に、平たく広がって弾力がないものは、鮮度が落ちている証拠です。

★塩水に入れて浮いたら古い証拠

- 塩水（水1リットルに食塩60g）に、卵を入れて鮮度をチェックしてみましょう。
- ・底まで沈む → 新鮮
 - ・真ん中付近で浮いている → 要注意（やや古い）
 - ・水面に浮いている → 古い（食べられません）

●上手な保存法

★とがった方を下にして保存する



丸い方には、呼吸をする「気室」があります。こちらを上にして保存しましょう。

★割るのは使う直前に！

割られた卵は、急速に傷みます。特に卵黄の傷みは早いので、使う直前に割りましょう。

★卵は洗わない

卵を洗うと、クチクラ層という膜がはがれて傷みやすくなります。ふきんで拭くのもNG。汚れが気になる場合は、使う直前に洗いましょう。

卵料理・ちょっとひとワザ

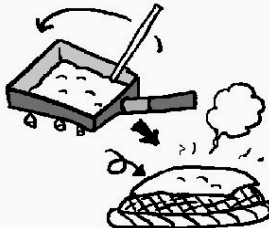
◎砂糖を入れてふんわりと

卵焼きは、少量の砂糖（卵の約5%）を加えるとふんわり仕上がります。逆に、食塩を入れるとたんぱく質の凝固が早まり、弾力のない卵焼きに。

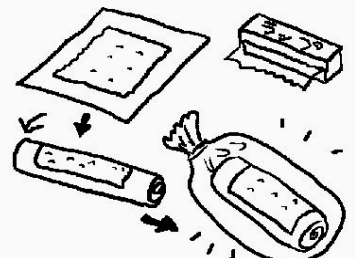
◎薄焼き卵を上手に作るコツ

- *破れやすい薄焼き卵ですが、卵1個に水溶き片栗粉小さじ1を入れて焼くと、弾力が出て破れにくくなります。
- *油を敷いたら、一度拭きとってまんべんなく広げましょう。そして、卵液を流した後、余分な卵を流し出します。油膜と卵が均一の厚さになり、むらなくキレイに仕上がります。

*焼いたら、周囲を箸でぐるりとひと回りさせて縁を浮かせ、裏返した盆ザルの上にひっくり返します。簡単に取り出せる上、蒸気が盆ザルの目から抜けるので、何枚重ねてもくっつきません。

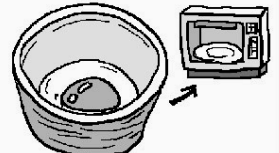


*薄焼き卵は、冷凍保存できます。1枚ずつラップで包み、クルクルと丸めてポリ袋へ。1ヶ月はおいしくいただけます。



◎レンジで1分！手軽な温泉卵

湯のみなどの、口が細くてせまい耐熱容器に卵を割り入れます。卵の上から水（大さじ2~3）を入れ、ラップはせずに電子レンジで40秒~1分間チン！余分な水を捨てたら出来上がりです。
 ※レンジのかけすぎによる爆発に十分注意！1分以上はかけないほうが良いでしょう。



簡単!

クッキング・レシピ

Cooking Recipe

サラダといえば、脇役のように思われがちですが、今回のサラダは主役といってもよいでしょう。お刺身用のマグロをカットして、コクのあるドレッシングで味付けをすれば、ボリュームのある一品のできあがり。ナッツを加えていますので、食感も楽しめます。

材料 (4人分)

- ・刺身用マグロ…300g
- ・キャベツ…120g
- ・きゅうり…60g
- ・にんじん…40g
- ・サラダ用水菜…50g
- ・カシューナッツ…40g

【ドレッシング】

- ・にんにく…2かけ
- ・長ネギ…50g
- ・酢…大さじ4
- ・塩…小さじ1/2
- ・醤油…大さじ1/2
- ・豆板醤…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ2
- ・サラダ油…小さじ2

- ① マグロは、1cm角に切ります。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじんは、千切りにします。
- ③ サラダ用水菜は、②の野菜と長さを揃えて、ざく切りにします。
- ④ カシューナッツは1つを3~4等分します。
- ⑤ にんにくはすりおろし、長ネギはみじん切りにして、酢、塩、醤油、豆板醤、ごま油、サラダ油と一緒に混ぜ合わせます。
- ⑥ ①②③をさっと混ぜ合わせて器に盛り、⑤のドレッシングをかけて、④のカシューナッツをふりかければできあがりです。



*Today's recipe

マグロのスパイシーサラダ

家庭医学

ぎっくり腰

ふとした拍子に「ギクッ」。激痛が走り、時には、立つことも歩くこともできなくなるぎっくり腰。地方では、「びっくり腰」とも言われますが、正式名称は、「急性腰痛症」です。

《ぎっくり腰＝「筋肉の打撲症」。まずは冷やして》

ぎっくり腰は、筋肉や筋膜が炎症を起こした状態です。ぎっくり腰を起こしたときに熱が出る場合がありますが、これは、炎症が起きたところに白血球が集まり、炎症を鎮めようとする働きをするためです。そのため、痛めて2~3日は冷湿布やアイスパックなどで冷やし、安静にして痛みがとれるのを待ちましょう。約1週間ほどすれば、痛みもとれ、元の生活が送れるようになります。

4~5日たっても痛みがとれない場合は、整形外科へ行きましょう。針灸やカイロプラクティックなどもよいでしょう。

《腰腸筋を鍛えて予防を》

ぎっくり腰は、重い荷物を持ち上げたり、前かがみになったとき、くしゃみをしたときなど、ちょっとした動作で起きます。これは、元々腰部を支える筋肉である「腰腸筋」が弱っているため。一度ぎっくり腰を起こすとクセになることが多く、何度も繰り返すと慢性化したり、腰椎椎間板ヘルニアになる場合もあります。そうならないよう、普段の予防が大切です。

寝たままできるぎっくり腰予防体操

- 1) 仰向けになり、両ひざを立てます。
- 2) 息を吐きながら、立てたひざをゆっくり右に倒し、床まで倒したら、10秒ほど静止します。
- 3) 元に戻したら、同じように、左に倒しましょう。
- 4) この動きを左右10回ずつ行います。



この他に、ウォーキングやスクワットなども効果的です。欧米では、「魔女の一撃」とも言われるぎっくり腰。強烈な魔女の一撃を受けないためにも、足腰の筋肉をしっかり鍛えておきたいですね。

美容師からの真剣情報

おなかを温めて、きれいにやせる!

「腹巻き美人ダイエット」石原新菜(内科医)

石原新菜著：(海竜社)より引用



体温は1度上がると、代謝は12%アップ!

リバウンド知らずの黄金ダイエットルール教えます!



以前、内科医の石原新菜先生のセミナーへ参加し、パチリ。お父様(石原結實)と共に予防医学に力を注ぎ、体温を上げるには「腹巻き美人ダイエット」他著書多数、現在TV等マスコミでも活躍中!

なぜ「腹巻」をすればやせられるの??

◆基礎代謝が上がって、やせやすい体になる!

体温が一度下がると基礎代謝は約2%下がります。体温が35.5度の人と36.5度の人では基礎代謝が約12%も違うのです。

これは、二人が同じものを食べて、同じ生活をしていても体温の低い方が太りやすいという事になります。

基礎代謝が高い人は、勝手にどんどんエネルギー源を燃やしてエネルギーに変えてしまうので、食べても太りにくく、ダイエットをすると簡単にやせられます。

★基礎代謝をあげるには!

体を温めること

全身の血行をよくすること

毎日腹巻きをして、基礎代謝をアップさせることが大切なのです。



其の3

★筋肉が多い人は基礎代謝が高い!なぜ?

筋肉細胞の中には、糖分や脂肪を燃やしてエネルギーを作り出す「ミトコンドリア」が存在して、筋肉を動かすときに増え、同時に「熱」も作り出しています。筋肉が多い人は体が温かい理由です。

★腹巻き+運動のススメ

腹巻きに加えて、ウォーキング、ジョギング、筋トレなどの運動をすると、基礎代謝がさらに上がるので、やせやすい体「がもつとやせやすい体」にパワーアップされます。



「腹巻き」の選び方

◆最近はおしゃれかわいいものが沢山売られています。

★シルク…肌に優しく、薄くても温め効果が高い

シルク繊維の成分は動物性タンパク質で、保湿効果のあるアミノ酸を含んでいるのでしっとりとした肌触りです。また、人間の肌に近いタンパク質の構成なので、肌への刺激が少なく、敏感肌やアレルギー体質の方にもおススメです。さらに、綿の1.5倍の吸湿性とムレにくい放湿性にも優れています。そして、薄手の割には、温め効果は高くなります。

★コットン(綿)…保湿性、通気性が良い

コットンは植物繊維で、吸湿性・保湿性に優れています。乾きが遅いので汗により体を冷やしてしまうこともあります。通気性が高いのでやや厚手のモノが良いでしょう。

其の4

★ウール(毛)…保湿性が高いが、直接はNG

ウールは、保温性が高いのですが放湿性が悪いので乾きにくく、直接お肌につけることはおススメできません。また、ちぢみしたり肌トラブルの原因にもなります。

★化学繊維…フィット感はあるが肌トラブルが…

化学繊維は、保温性に優れていて、体にフィットするメリットがありますが、モノによっては、吸湿性が悪く肌トラブルの原因になります。

※最近では、体の蒸気を吸って発熱する「吸湿発熱素材」が多く使われています。

薄さとフィット感、保温性の高いものを選ぶならこの素材のモノもおススメです。



