

住まいの瓦版

...NO.98...

秋も終わり、冬が到来しようとしています。寒い季節は嫌ですよ、そんな時は暖かいお湯に浸かり体の芯から温まり心も体もリフレッシュしましょう。



温泉のまめ知識特集！！



●入浴前●

湯船に入る前には、必ずかけ湯を

「かけ湯」は汗や汚れを落としてから入浴するマナーであると同時に、お湯の温度＆成分に体を慣らす意味も。足首から膝、腰、手首、腕、肩、胸へと、心臓から遠い順に10杯程度かけると入浴直後の血圧上昇を防ぐ効果があります。

●入浴中●

半身浴でゆっくりと、2・3回を目安に

半身浴はリラックス効果を高めるだけでなく、古い角質を柔らかくし、毛穴も開いて汚れを浮き上がらせてくれるので美肌にも◎。汗ばんできたら、温泉から出る…という入浴法を2・3回繰り返すのがベスト。入浴中にマッサージやストレッチをするのもおすすめです。

●入浴後●

上がり湯はせず、入浴後の水分補給を忘れずに

薬効成分を肌になじませるためにも、シャワーなどで上がり湯はしないで、体を軽くタオルで拭くのが◎。ただし刺激が強い泉質の場合や、肌が弱い人は注意。発汗で水分が少なくなっているので、入浴後は水やスポーツドリンクを飲んで、しっかり水分補給をしましょう。

★温泉に入浴するにあたって更に知っておくと便利なこと★

Q.のぼせにくい入り方とは？

A.水で濡らした冷たいタオルなどを頭に乗せるのがおすすめです。のぼせは、首から上に血液が集まった状態なので、冷やすことで防げます。『頭寒足熱』という言葉の通り、体を温泉で温めて頭はタオルで冷やすのが理想的。

Q.湯冷め・湯あたりしない方法は？

A.『分割湯』をおすすめします。
3分入浴して休憩、また3分入浴後休憩、最後に3分入浴をするといったようにすると体の芯から温まるので、湯冷めしにくくなります。湯あたり対策としては、適度な入浴回数と入浴時間、ビタミンCや水分の補給、十分な休憩を心がけて下さい。

Q.飲めるものがあるけれど、その基準や効能は？

A.日本では各都道府県の判断で温泉の飲用許可を出しています。効能は泉質によって異なりますが一般的には胃腸や肝臓・便秘などに良いといわれています。むやみに温泉を飲めばいいというわけではなく腎臓に疾患がある人は飲泉してはいけない物もある。飲む際は、就寝前を避け、飲泉許可のおりている場所で1回コップ1杯程度としましょう。



北陸・近畿 人気温泉地



★城崎温泉[兵庫] 湯めぐりは浴衣姿でぞろぞろ歩き♪

柳並木の温泉街!!「外湯」と呼ばれる温泉浴場が7つもあって、ゆかた&下駄でカラコロめぐるのが城崎流の「外湯めぐり」です

★有馬温泉[兵庫] 太閤秀吉が愛した温泉地!!

大阪より1時間、神戸三宮より30分とアクセスも良く、関西の奥座敷とも親しまれている。金泉と呼ばれてる赤褐色の湯と、無色の炭酸泉・銀泉の2つ、交互に浸かれれば相乗効果ありと言われてます。

★白浜温泉[和歌山] スポーツやレジャーの拠点に便利

万葉集にもうたわれた白浜温泉。熱海・別府に並ぶ日本海の温泉郷!!大自然が造った千畳敷や三段壁、円月島などの景勝地が点在し、その周辺にはアドベンチャーワールドなどアミューズメント施設が豊富。温暖な気候の下、5月から海水浴も楽しみマリンスポーツなどのレジャー拠点としても人気が高い。

身近な温泉に
いってみませんか?!

スーパー銭湯ランキング

- 1位 野天風呂 あかねの湯 [加古川市]
- 2位 東香里湯元 水春 [寝屋川市]
- 3位 堺浜楽天温泉 祥福 [堺市]
- 4位 祥風苑 美人湯 [高槻市]
- 5位 天然温泉 なにわの湯 [大阪市北区]
- 6位 有馬街道温泉 すずらんの湯 [神戸市北区]
- 7位 スパパレイ枚方南 [枚方市]
- 8位 チムジルバンスパ神戸 [神戸市須磨区]
- 9位 湯の華廊 [兵庫県尼崎市]
- 10位 湯元一丁 ねや寿の湯 [寝屋川市]

簡単レシピ

里芋とベーコンのバジル風味な炒めもの

★材料★(2~3人分)

- ・里芋・・・大6個
- ・ベーコン・・・4枚
- ・醤油・・・適量
- ・乾燥バジル・・・適量
- ・塩こしょう・・・適量

☆作り方☆

- ①一口大の里芋をレンジ又は湯がいて火を通す。
- ②フライパンでベーコンを炒め、油が出てきたら里芋を入れて焦げ目がつく程度炒める。
- ③塩こしょう・バジルをふり、炒め終わりに醤油を回しかけ、里芋全体に絡める。

【ポイント】ベーコンがジューシーなのが好きな場合は途中で取出して、味付け前に戻して下さい。焼き終わり頃にとろけるチーズをのっけたり、ニンニク風味にしたりしても美味しいです。



健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市下四宮1丁目2-3
TEL 072-886-0311

事務局

株式会社 シモダ

〒571-0017 門真市四宮1丁目2-3

TEL:072-882-5778

FAX:072-884-0100

<http://www.shimoda-tic.co.jp/>