

# 元気通信

暮らしと住まいをもっと、  
ずっと、ちゃんと、  
元気にするために…  
Vol.110



## 旬は元気の源である。

旬の時期は11月～2月頃。白菜は大部分が水分でできているので、とても低カロリーな野菜です。ヘルシーなだけでなく、風邪予防や免疫アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれおり、食物繊維やカリウムも豊富。冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。どんな料理とも合わせやすい万能野菜です。

### ●美味しい白菜を選ぶポイント●

- ・ずっしりと重みがあるもの
- ・葉が隙間なくしっかりと詰まっているもの
- ・切り口がみずみずしくツヤがあるもの

白菜はカットして時間が経つと芯の部分が盛り上がってきます。断面が平らなものを選びましょう。

### ●白菜の保存のポイント●

丸ごとの白菜を保存する場合

- ①全体をしっかり新聞紙で包む
- ②冷蔵庫の野菜室に立てて保存

カットした白菜（または一部を使用した白菜）を保存する場合

- ①断面を水で濡らしたキッチンペーパーで包み、ラップで覆う
- ②冷蔵庫の野菜室に立てて保存。



# はくさい。

## 白菜とサバ缶の煮物

### <材料>二人分

- ・白菜 1/6個
- ・さばの缶詰（水煮） 1缶
- ・えのきだけ 1パック

### 【煮汁】

- ・水 1カップ+1/2
- ・しょうゆ、酒 大さじ1
- ・塩 少々

### <作り方>

① 白菜の葉と軸は大きめのザク切りに、芯は薄切りにする。えのきだけは堅い根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。さばは缶汁ごとボールにあげ、ほぐしておく。

② 鍋に【煮汁】の材料とさば、さばの缶汁、えのきだけを入れて中火にかける。白菜の芯と軸を入れ、葉をのせてふたをする。煮立ったら弱火にし、15分間ほど煮る。

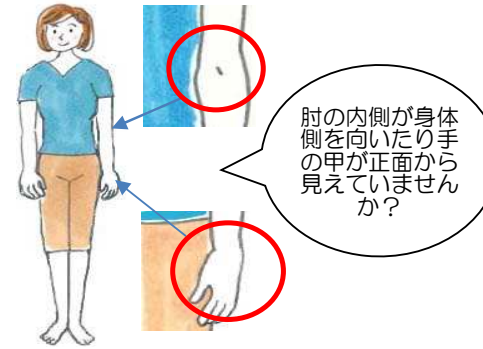
③器に盛って完成！お好みで黒コショウや、しょうがも◎

## Health

## 巻き肩に気をつけよう！

### ●セルフチェック2

まっすぐ立った状態で、腕を体の横に自然に垂らします。肘の内側が正面を向いていれば正常ですが、身体側を向く、もしくは正面から手の甲が見えている場合は、巻き肩の可能性がります。



### 巻き肩によって起こることとは？

巻き肩になると、首こりや肩こりにつながったり、ストレートネックになる一因も、また、肩が前へ出ることで、胸の胸郭という部分が小さくなり、その中にある肺が圧迫され、肺活量が少なくなるのだそう。それにより、呼吸が浅くなるそうです。

巻き肩とは、両肩が本来の位置より内側に向かって丸くなってしまった状態。デスクワークやスマホ操作などが原因と言われています。セルフチェックやメンテナンスで正しい姿勢を目指しましょう♪

### ●セルフチェック1

足を肩幅に開いて立ち、万歳をするように腕をまっすぐ上げます。横から見て、腕が耳より後ろなら正常。腕が肩より前にあれば巻き肩の可能性が高いです。

### ●対策、まずはスマホを見る位置の調整から

スマホを見る時、下を向いてしまうと、おのずと肩も内側に入りがちに。そこで、スマホやタブレットを目の高さまで持ってくることで下を向かずに済み、首への負担も軽くなります。可能なら30センチ離れた方が良いでしょう。



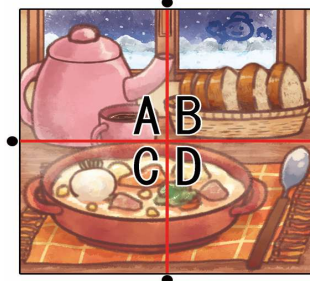
### ●おすすめのストレッチ

- ①足は肩幅に開き、肩の高さまで上げた右肘をL字にして手を壁につく
- ②手をついたまま、体を左へ45度程度回転させる



## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下に…！

答え B (A…ポットのつまみ B…窓枠の幅・パンの枚数 C…野菜の種類 D…スプーン的位置)