



Health

季節湯を楽しみましょう



どくだみ湯のつくり方

- ①生のどくだみの葉や茎を水洗いして適当な大きさに切ります。
- ②不織布のティーバッグ等に詰めて浴槽に入れ、そのままお湯を張ります。

6月、7月の季節湯の良いところ

6月の季節湯は「どくだみの湯」。どくだみは、漢方名で「十葉」と呼ばれ、あせもや湿疹などに効果的。湿気が多くなり、これから暑くなる季節にぴったりです。7月の季節湯は「桃湯」。桃の葉には、タンニンなど、消炎・解熱に効果的な成分が含まれ、收敛作用もあるので、日焼けやあせも、しつしんなどにも良いと言われています。

かんたんレシピ

オイルサーディンとキムチの味噌丼

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

- (2人分)
- 米…1合、オイルサーディン…1缶、キムチ…100g、大葉…4枚、みょうが…1本、かいわれ大根…1/4パック



※炊き上がったら、サーディンを崩しすぎないようにざっくりと混ぜると、サーディンの味わいもしっかり楽しめます。
※サーディンのオイルを出汁として加えることで、さらに旨みが増します。

ジメジメした梅雨や暑さもやってくる時期。お風呂でリラックスして体調を整えたいですね。そこで、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？ここでは6月と7月を紹介します。

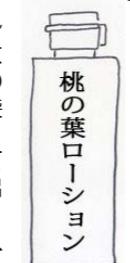
●6月はどくだみ湯

古くから親しまれ、日本三大薬草のひとつとも言われているどくだみ。健康茶としても広く知られ、10以上の効能があるそうです。

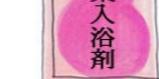
●7月は桃湯

江戸時代から親しまれてきた桃湯。「夏の土用は桃湯に入る」と伝えられてきました。また、桃は中国で生まれた植物で、魔よけの力を持つとも言われることから、暑気払いの意味もあるそうです。

市販の桃の葉ローションや、桃の葉エキスが入ったボディソープなどを見られますね



市販の入浴剤で手軽に取り入れるのも良いですね♪



※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。

※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

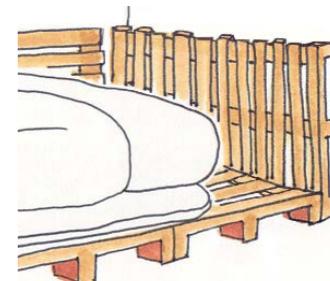
桃湯のつくり方

- ①桃の葉20~40枚を軽く洗って大きめの不織布のティーバッグや布袋などに入れます。
- ②袋ごと鍋に入れて15~20分ほど煮出します。
- ③煮汁ごと浴槽に入れ、よく混ぜます。

Chottolいいかも

梅雨の時期、おウチの身近な湿気対策をしませんか？ ちょっとした工夫をご紹介します。

■ 布団をしまうときは通気を考える



たとえば、すのこを活用するとき、布団の下だけでなく、横にも設置することで、風通しが良くなります。



側面や背面のすのこの向きは、板目が底のすのと平行になるように置くことで、風の流れがスムーズになります。

■ 重曹は湿気対策に効果的♪

重曹を器などに入れて靴箱やクローゼット、トイレなどに置くと良いですよ。重曹が固まってきたら、水と混ぜてペースト状にし、シンクを磨いたり、コップなどの茶渋落としに使えます。



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

■ 扉のある収納は時々開放しましょう

キッチン下や押し入れ、クローゼット、靴箱など、使うときだけではなく、時々開放して風を通すことで、中の湿気を追い出することができます。



ちなみに、一度着た服は、クローゼットなどにしまい込むと、湿気が残ることがあるので、別の場所でひと晩干すことをおすすめします。



他へ移動しましょう

■ シンク下収納に食べ物を保存しない

シンク下の排水管がある収納に、お米などを入れるのはおすすめしません。湿気がこもりやすく、お湯を使うと排水管からの熱気も伝わるので、傷みの原因にもご注意を。

簡単クロスワード



「答えはホームページで！」



ハツ	ヤマ○ルキ	サ
シオヒ○リ	ジサイ	ヒガ○ノハ
ツオ	カキゴ	ア○イマツリ