

快適Life

冬は寒さから寝つきが悪くなるなどの悩みも。そこで、室温や布団の使い方のポイントなど、冬の快眠法をご紹介します。

■ 快適な室温とは？

一般的に、20℃前後と言われていいます。これは、暖房機器の設定温度ではなく、室温です。湿度は40～60%と言われていいます。
エアコンで暖房する場合、寝る30分～1時間前につけておくことをおすすめします。また、朝起きるときに部屋が寒いと、ヒートショックの危険もあるため、起きる30分～1時間前にタイマーをセットしておくのも良いですね。



■ 寝るときの最適な服装は？

布団の中で、熱がこもらないように、綿などの通気性の良いタイプがおすすめ。ちなみに、フリース素材は、熱がこもる可能性があるため、寝間着ではなく、ルームウェアとして楽しむことをおすすめします。

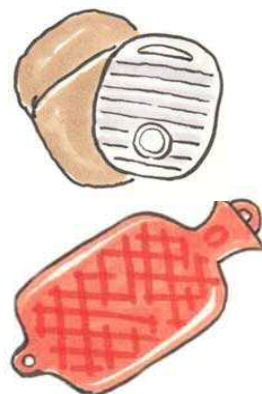
■ 毛布について

暖かさをもたらしてくれる毛布。羽毛布団や吸湿発熱素材の掛け布団を使う場合は、敷布団の上に敷くという手もあります。綿布団の場合は、暖かさを補うために、掛け布団と体の間に入れると良いそうです。



■ 布団を温める

冷たい布団に入ると、体の末端の血管が収縮し、交感神経が活発になることで、かえって目が覚めてしまう可能性があります。そこで、寝る30分くらいに、湯たんぽや布団乾燥機などで布団を温めておく良いでしょう。



最近の湯たんぽは、ポリエチレンやポリ塩化ビニル樹脂といった軽くて扱いやすい素材のものが多く見られ、カバーも豊富。デザインも楽しみながら使うのも良いですね！

※お湯を入れるときのやけどには注意しましょう

かんたんレシピ！

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」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)

- 鶏もも肉…1枚、いんげん…2本、パプリカ…20g、人参…25g
- 紫玉ねぎ…1/4個、カリフラワー…1/8個、ヤングコーン…2本
- 白ワイン…50ml、塩・コショウ・オリーブオイル…適量
- A: バター…10g、醤油…小さじ2、はちみつ…小さじ1/2



★鶏肉は、皮目にもフォークなどで数カ所穴をあけると火が入りやすくなります。

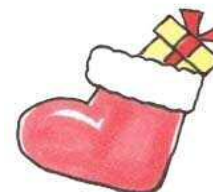
鶏肉のインボルティーニ

- ①いんげんは筋を取り、パプリカ、人参は棒状に切る。
- ②鶏もも肉は筋に浅く切れ目を入れ、塩・コショウを振り、①をのせて巻き込み、タコ糸で巻いて表面に塩・コショウを振る。オリーブオイルを熱したフライパンで表面を焼き、白ワインを加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ③カリフラワーは小房に分ける。紫玉ねぎはくし切りにし、ヤングコーンは2等分に切る。
- ④②に③の野菜を加えて蒸し焼きにする。
- ⑤②の鶏肉のタコ糸を取り、1センチ幅にカットし、野菜とともに器に盛りつける。
- ⑥④のフライパンにAを加え、軽く煮詰めてソースをつくり、④にかける。

ご存知ですか？

クリスマスツリーの飾りには意味がある？

●靴下
サンタクロースのモデルとなった聖ニコラスが貧しい家に金貨を投げ込んだ際に、たまたま暖炉のそばにあった靴下に入ったことから、サンタクロースからのプレゼントは靴下に入れられるものとされ、ツリーにも靴下を飾るようになったそうです。



靴下はどこに置く？

クリスマスと靴下まつわる逸話から、靴下は暖炉のそばに吊り下げるというのが本来の形ですが、日本には暖炉のある家が少ないため、枕元に置くという習慣になったそうです。ちなみに、クリスマスイヴの夜にプレゼントを渡すことが一般的ですが、ヨーロッパの一部地域では、聖ニコラスの命日である12月6日の前日の5日の夜にも渡す習慣があるそうです。

クリスマスツリーを彩る飾りにも、それぞれ意味があるのだそうです。意味が分かると、ツリーの飾りつけもより楽しくなりますね！

●星
キリストが生まれたときに輝いていたとされる「ベツレヘムの星」。輝きや希望の意味があるそうです



●ベル
キリスト誕生を知らせるときに使われたベル。「喜びのベル」とも言われ、邪気払いの意味だそう。



●ライト
キリストは「世を照らす光」と呼ばれ、それを表したものの。



ライトは昔、ろうそくだったとか。ろうそくのオーナメントも素敵ですね♪

丸いオーナメントもりんごをイメージしているそうです

●りんご
アダムとイヴの物語に出てくる食べ物から来ています。知恵の樹の実であるりんごは「豊かな実り」や「幸福」を意味しています。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



| | | | | | |
|---|------|-----|---|---|-----|
| ○ | タンユキ | アカ | ○ | チ | ポイン |
| ウ | | トシノ | ○ | | リ |
| ネ | | オリ | ○ | | チ |
| ン | | デン | ○ | | ア |
| カ | | ン | | | |
| イ | | | | | |

答えは左下にあります。