さんぽみち

冬を楽しく快適に

ヒートショック 安全に入浴するには

冬、「風呂場が寒い！」と感じながらも「後で温まるからいいか」と、ついついそのまま入浴してしまいがち。しかし、その考え危険かも…。冬場の入浴時に起こりやすい、命にかかわるヒートショック。予防方法や安全に入浴するための対策を、福井市健康管理センター生活習慣病予防係副主幹の藤井敬子さんに聞いた。

Q ヒートショックとは？

A 急激な環境温度の変化により、血圧が大きく変動し、心臓や血管などに負担がかかり、失神、不整脈、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなることです。

暖かい居室から寒い風呂場へ移動すると、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。次に熱いお湯につかると血管が拡張し、急に血圧が下がります。この急な血圧の変化が心臓や血管に負担をかけ、ヒートショックの要因となり、命を落とす危険性もあります。

Q どういった人がなりやすいですか。

A 65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病など動脈硬化のリスクのある人がなりやすいといわれていますが、持病がない健康な人にも起こることがあります。

Q 予防のためにできることはありますか。

A 温度差の少ない入浴が大事です。

▽脱衣所に暖房器具を設置し、室内を温める
▽浴室内の温度を上げるため、壁や床面にシャワーをまく
▽浴槽内の湯温は39℃～41℃に設定するなどが有効です。

Q その他、勧めたいことはありますか。

A 高齢者の方は、特に気を付けていただきたいと思います。可能なら外気温が下がる前の、夕方ごろに入浴するのもよいですね。昔ながらの家だと居室と廊下、トイレの気温差も大きくなるので、居室を出るときには1枚なにか羽織るなど習慣づけると良いと思います。しっかり対策をして、安全に入浴を楽しみたいですね。

冬のつらい冷え ショウガを活用

身体を温める代表的な食材と言えばショウガ。奈良時代から既に栽培が始まっていたといわれ、生薬としても広く利用されてきた。野菜ソムリエプロの資格を持ち、だしソムリエ認定講師として活躍している越前町の水嶋昭代さん(53)は、「生のショウガには『ジンゲロール』という成分が含まれていて殺菌作用、抗炎症作用、免疫機能の維持、冷えの改善などさまざまな働きを持っています。ジンゲロールは加熱や乾燥することで『ショウガオール』や『ジンゲロン』に変化し、血行を良くして体の内側から温めたり、血管を拡張して発汗を促がしたりして、冷えの改善にぴったりの香辛野菜です。みそ汁や炊き込みご飯、煮物、焼き物、炒め物など、何に加えても相性が良いので、冷え性対策に役立ててみては」と教えてくれた。薄切りにして乾燥させておくと、いつでも手軽に利用できて重宝するのでお薦めだそうだ。

寒い日には、ホットミルクティーに加えるのもおすすめだよ

水嶋さん考案 ショウガレシピ

おやつにどうぞ ショウガ豆乳プリン

【材料】2個分

A
- ゼラチン……5g
- 水……大さじ2

B
- 豆乳……250cc
- ショウガ汁…大さじ2
- 砂糖……大さじ3

C
- リンゴ……1/2個
- ショウガ……5g
- レモン汁……小さじ1
- 砂糖……大さじ2
- 水……100cc
- お好みで装飾用にミントの葉

【作り方】
① Aのゼラチンと水を合わせてふやかしておく。
② Bの豆乳とショウガ汁、砂糖を耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱する。
③ ①を電子レンジで30秒加熱し、②に加えて混ぜる。粗熱が取れたらプリンカップに分け入れて冷蔵庫で冷やす。
④ Cのリンゴを皮付きのまま5㎜角に刻み、みじん切りにしたショウガとともに鍋に入れ、レモン汁を掛ける。砂糖と水を加えて5分ほど加熱する。
⑤ 固まった③に冷ました④を掛けて完成。ミントの葉を飾ると、おしゃれ度アップ。

肉や野菜、何にでも使える万能ソース アップルジンジャーソース

ポークソテーとも相性ピッタリ

【材料】
- ショウガ……1/2かけ
- リンゴ……1/2個
- タマネギ……1/8個
- ★しょう油…大さじ3
- ★酢……大さじ1
- ★みりん……大さじ2
- ★ニンニク（チューブ）……1㎝
- バター……5g
- ネギ……5㎝

【作り方】
① ショウガ、リンゴ、タマネギをすりおろす。
② ①に★を合わせて600Wの電子レンジで2分加熱する。
③ ②にバターを入れて混ぜ溶かし、小口切りのネギを加えて完成。

話を聞いた水嶋昭代さん。県認定の「ふくいの食育リーダー」としても活躍している

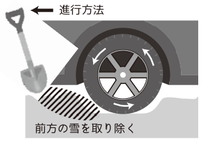
刺激が強いので、胃腸の弱い人は食べ過ぎに注意してね

雪道走行のピンチを解決 スタック脱出法

タイヤが雪などに埋まり脱出できなくなる「スタック」は、パニックを起こさず冷静に対処することが大切。脱出のコツや日頃の備えを坂井市三国町米ヶ脇の「くるまの店なかまさ」社長・本多慎悟さんに教えてもらった。

はまったかなと思ったら
タイヤが雪面をつかんで進めるよう、ゆっくりとクルマを前後に動かしてタイヤ周辺の雪を踏み固めてから、前に進めてみる。

本格的なスタックに陥ったら
タイヤの進行方向側の雪を取り払った後、タイヤが雪面を滑らないように摩擦を生むものを敷く。カーショップで販売している物の他、麻袋や膝掛け、足マッ毛布、タオルケットなど身の回りの物も使える。雪面とタイヤの間に挟むように敷いたらゆっくりとアクセルを踏んでスタック脱出。タイヤの前に粗砂をまくのも効果あり。



スコップはスチール製で先の尖ったものがベスト。アルミやプラスチックでは硬くなった雪に対応できない。砂袋(粗砂)を積んでおくと、荷重で雪道走行のふらつき予防になり、スタックした時にもタイヤの前にまいて脱出を助けられる。

しっかりとした事前準備と冷静な対応で冬のドライブを楽しみましょう！

本多慎悟さん

長くなる在宅時間 けん玉に挑戦だ！

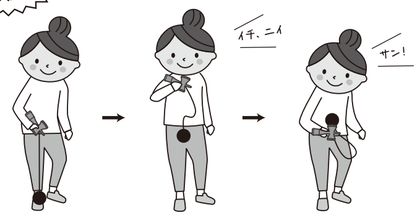
昔から伝わり、今なお広く親しまれているけん玉。福井市城東1丁目の県立こども歴史文化館で、月に1度、子どもたちにけん玉を教えている日本けん玉協会普及員の仁科章さん(74)＝福井市花堂中＝に、けん玉の魅力や基本の技について話を聞いた。コロナに加え、寒くなり「おうち時間」が長くなっているこの季節、家族でけん玉に挑戦してみては。

巨大けん玉を持つ仁科章さん

「けん玉の魅力はなんといっても技が決まった時の達成感」と仁科さん。けん玉の技は3万以上あるともいわれている。玉をけん玉の皿に乗せる技(大皿、小皿、中皿)や、けん先に玉を入れる技(とめけん)は簡単で、比較的すぐできるようになるが、その他の技は難しいという。でも諦めず、毎日15分ほど練習を続ければだんだんと体や手先が覚え、コツがつかめるということだ。仁科さんは「『次はもう少し強く引き上げてみようかな』など、いろいろ考えるので、頭の体操になります。子どもだけじゃなく大人や高齢者の方もぜひ挑戦してほしい」と話す。最後に、けん玉で一番大事なことは「必ず膝を使うこと」と教えてくれた。それではみんなでレッツ・トライ！

けん玉は…
日本けん玉協会認定のけん玉がお薦め。けん玉大会や、級や段位の認定試験では「認定けん玉」を使うことがルールになっている上、バランスが良く、技が決まりやすいとのこと。玩具店やホームセンターなどで購入できる。

まずはこの技から「大皿」(玉を真上に引き上げて、大きい方の皿に乗せる技)



足は肩幅に開き、利き足を少し前に出す。膝を緩めてリラックスした姿勢で、けん玉は お腹の辺りに構える

(ここからは心の中で1、2、3、と数えながら)1で膝を曲げて沈み込み、2で膝を伸ばし、玉を真上に引き上げる

3で引き上げた玉をよく見て、受けるときは玉が弾んで落ちないようしっかり膝を曲げて受ける

技の紹介や動画を公開中 日本けん玉協会 検索

おうちで本格カフェ気分 自宅でできるラテアート

コロナ禍の自粛生活中、自宅でカフェ気分を味わう「おうちカフェ」を楽しむ人も多いのでは。「おうちカフェ」を、自宅にある材料や道具でバージョンアップしてみてはいかが。ラテアーティストとして活躍する白崎里香さん(41)＝福井市＝にハート形のラテアートの作り方を教わった。

道具
- 電動ミニクリーマー（牛乳を泡立てる器具）
- 500mlサイズ軽量カップ（注ぎ口の付いたもの）
- コーヒーカップ（底が丸いもの）
- 耐熱のカップかグラス
- 小さじ

材料
- インスタントコーヒー
- 成分無調整牛乳
- お湯

準備
- コーヒーカップにインスタントコーヒー小さじ山盛り2杯程度を入れて、30mlのお湯に溶かし、コーヒーを作っておく。
- 耐熱のカップかグラスに牛乳を160ml入れ、60～70℃に温め(600wで1分20秒が目安)計量カップに移す。

道具は全て100円ショップで揃うよ。もちろん家にあるものでOK

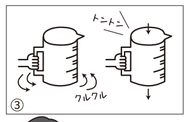
白崎里香さん

「最初は難しく感じると思いますが、諦めずに何度もやってみてください。ラテアートの魅力は、作ることとても喜ばれるので、自分も笑顔になれること」と白崎さん。ワークショップや、出張ドリンクサービスの他、少人数でのグループレッスンにも対応している。詳しくはインスタグラム(@ricappuccino)のDMまたは、メールアドレスricappuccino@gmail.comまで問い合わせを。

STEP 1 牛乳を泡立てます

①クリーマーを、牛乳の入った計量カップに真っすぐ沈めてから、電源を入れる。その際、クリーマーの先は底から1㎝程度浮かせる。
②クリーマーを少し傾け、空気を取り込む。2、3秒で真っすぐに戻し、1分間程度クリーマーを動かさずに牛乳を混ぜ続ける。大きな泡が無くなり、つやが出てきたらクリーマーの電源を切り、取り出す。
③表面の小さな泡を消すため、底を調理台に付けたまま計量カップを回し、トントンと調理台に軽く打ち付けるように上下する。

②



③

STEP 2 いよいよハート形を作っていきます

①コーヒーの入ったカップを利き手と反対側の手で底から包み込むように持ち、しっかり傾ける。高い位置から一気に軽量カップの牛乳を注ぎ込み、計量カップの注ぎ口をコーヒーの液面に近づけていく。
②白い泡の円が浮き出てくるので、カップを水平に戻しつつ、際まで牛乳を注ぎ、計量カップの注ぎ口を液面の円を2つに切るように動かしたら、ハート形のラテアートの完成！

①

②

完成！

簡単♥おいしいクッキング～

カリフラワーの中華風炒め

【材料】2人分
- カリフラワー……1房
- 豚バラ薄切り肉……70g
- ニンニク……1片
- 赤唐辛子……1～2本(お好みで)
- サラダ油……大さじ1
- 顆粒中華だし……小さじ1
- しょうゆ……適量
- 塩コショウ……適量

【作り方】
① カリフラワーはなるべく小さく、包丁などで小房に分ける。ニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。豚バラ薄切り肉は1㎝程度に切る。
② フライパンにサラダ油と①のニンニクと赤唐辛子を入れ、火をつける。
③ ニンニクの香りが立ったら、①の豚バラ薄切り肉を入れ、塩コショウをして肉の色が変わるまで炒める。
④ ③に①のカリフラワーを加え、カリフラワーに焼き色が付くくらいまで炒めたら、顆粒中華だしとしょうゆで味を調えて出来上がり。

※あればサラダ油をピーナッツ油に換え、花椒(ホワジャオ)を最後に加えて炒めると本格中華に
※子どもや辛さが苦手な人は、赤唐辛子・花椒は使わないでね

あったか塾 参加者募集

チャームドール作り教室

日時 1月30日(土)
午前の部 午前10時30分～午後0時30分
午後の部 午後1時30分～3時30分
場所 JR福井駅西口ハピリン2階の福福小屋
参加費 1,200円 定員 各部20人
対象 小学4年生以上
講師 堀内昌子さん(福井市)
＝「スクエアーリボンアート」認定講師

県産のリボンと組みひもで、かわいいチャームドール作りを楽しみましょう。人形本体は組みひも、帽子とスカートはリボンを使います。

主催：日刊県民福井・中日新聞社
共催：福井市観光物産館福福館
問い合わせ・申し込み先
日刊県民福井事業グループ＝☎0776-28-8618
(平日午前10時～午後6時)

スタッフ日記
新春特別企画と題し、今号では地域に住む多くの方に紙面にご登場いただきました。撮影にご協力くださった皆さまありがとうございます。コロナ禍で大変な時だからこそ、人とのつながりをありがたく感じています。改めて「笑顔は人を元気にする」と感じました。

さんぽみち 新春プレゼント

応募方法 ①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④地元のお薦めスポット ⑤読者からのお便りコーナー「実は私、○○が得意なんです」を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき ［宛て先］〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内 「さんぽみち新春プレゼント」係
■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp
■LINE（ライン） ID：@059fzwww
さんぽみち LINE 公式アカウントができました！
↑メールはこちらから
↑LINEのお友達登録はこちらから
お友達になってね
メール、LINEの場合は、件名または本文初めに「さんぽみち新春プレゼント係」と入力してください
■ファクス 0776-28-8602

どれか1つを選んで応募してね！

特賞	全国加盟店共通 お肉のギフト券 1万円分	1人
A賞	全国共通 ※交換は1枚440円 おこめ券 10枚(10kg相当分)	3人
B賞	全国共通お食事券 ジェフグルメカード 3千円分	7人
C賞	お菓子の詰め合わせ箱 2千円分	10人

Wチャンス!! はずれた人の中から抽選で20人にクオ・カード500円分をプレゼント！！

締め切りは2月25日(木)必着
※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

読者からのお便りコーナー

お題は「これってうちだけ？新年に行うわが家のしきたり」

大みそかの日付けが変わる前に、家族全員で自宅を出て、近所の神社にお参りに行くのがしきたりです。その際、全力でダッシュします。一着には、賞金としてお年玉に気持ち上乗せします。（あわら市 40代 男性）

夫の実家では、元日の朝六時にお寺のお坊さんが来ます。正月くらい寝かせてほしいと思うのは邪念でしょうか。（坂井市 30代 女性）

皆でトランプの「貧民」をするのが慣例になっています。一年の「運試し」みたいなものです。（勝山市 50代 女性）

十二月三十一日にすしとカニを食べ、元日は一切、外に出ず、一月二日に焼き肉に行く、ということを何十年も続けています。ちなみに三日は初詣です。（大野市 60代 男性）

祖母の代から、元日はそうじも洗濯もしないことになっています。その日は福の神がおられるのに、ばたばたすると逃げていってしまうと伝わっていますので。（坂井市 70代 女性）

毎年、家族写真を撮ります。（福井市 60代 女性）

年越しの瞬間、みんなでジャンプ!!（福井市 20代 女性）

元日の午前零時に近所の神社三軒をはしごしての初詣が、わが家の恒例です。（福井市 50代 女性）

元日の午前零時を過ぎたら、仏様、神様をお参り、その後、農業の小屋に初参りします。（大野市 60代 女性）

家族そろってすき焼きを食べることですね。（鯖江市 30代 女性）

雑煮編

わが家は雑煮にキャベツを入れます。（大野市 50代 女性）

雑煮はみそ派の夫。でも私はしょうゆ派。なので、雑煮は毎年二種類作ります！（福井市 30代 女性）

投稿募集
投稿してくださった皆さま、ありがとうございました。次回のテーマは「実は私、○○が得意なんです」。小さなことでも構いません。エピソードなどを添えて送ってください。
※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

スタッフが見つけた 福井の逸品

メガネ素材工房 mamas（マママス）の くらげピアス

紹介するのは、独特の模様が海を浮遊するクラゲのイメージにぴったりのピアス。眼鏡枠の材料であるアセテートを使っており、アセテートならではの深い色合いや模様が特徴だ。一つ一つ色柄が異なるのが、かえって味がある。職人が手作業で丁寧に磨いて艶を出すという。イヤリングタイプもあり、1組税込み1,980円から。デザインはクラゲのほか、キュートに福井愛をアピールできる眼鏡枠や恐竜、カニの形もある。

制作・販売はメガネ素材工房mamas(福井市上毘沙門町)。公式オンラインショップから購入できるほか、JR福井駅西口ハピリン2階の福井市観光物産館「福福館」など県内約10カ所でも販売されている。

詳しくは メガネ素材工房 ママス 検索
mamas-fukui.com

個人情報保護法 さんぽみちではお客さまに記入していただいた個人情報は、さんぽみちにお客さまの区域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けなどに利用させていただきます。