

## Health

## ストレスを和らげましょう

寝る前のお酒は避けた方がベター



ストレスがたまるとお酒で解消!という気分もありますね。しかし、寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるのでご注意ください。

### リラックスに最適なコーヒーは?

リラックスにコーヒーといっても、豆の種類によって効果が違うそうです。ある研究によると、ブラジルサントス、グアテマラ、ブルーマウンテン、モカマタリ、マンデリン、ハワイコナの6種のコーヒー豆で試したところ、グアテマラとブルーマウンテンで最も多くα波が出たそうです。また、深煎りの場合に最もリラックス効果が高いという結果になったそうです。



純ココアや高カカオ・ビターのチョコレートでほっとひと息つくのもいいですね

チョコレートやココアも効果的! カカオポリフェノールには、ストレス抑制の効果が期待できるそうです。

新年度になり、大きく環境が変わる人も多いと思いますが、体調を整えることがとても大切です。そこで、ストレスを和らげるヒントをご紹介します。

### ●睡眠はとても大切です!

リラックスできる環境づくりにしっかり睡眠をとることはとても大切。寝る1~2時間前に入浴し、ゆっくり湯船に浸かることで、眠りにつきやすい状態をつくることができます。

### ●香りでリラックス

ラベンダーなど、リラックスを誘うエッセンシャルオイルを使うことも良いですが、コーヒーの香りもリラックスを誘うそうなので、休憩の合間に楽しんでみてはいかがでしょうか?

## かんたんレシピ

### 鱈のレモン味噌丼

味噌のこくとレモンのさわやかさがマッチしたタレで、鱈を仕上げました。おうちでカフェ風ランチとしても楽しめます♪

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)

- 鱈…1尾(大きめ)、レモンの皮…1個分、フリルレタス…2枚、糸三つ葉…1/4束、小麦粉…適量
- A: 味噌…大さじ1、レモン汁…大さじ1、みりん…大さじ1
- ご飯…400g、サラダ油…適量、黒コショウ…適量



※鱈は焼くと皮がむけやすいので、小麦粉や片栗粉などを薄くまぶしましょう。今回は小麦粉を使用しました。粉をまぶすことで、味噌だれとの絡みも良くなります。

- ①鱈は3枚におろし、骨を抜いて4~5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた①の鱈を両面焼く。
- ③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。
- ④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをかける。

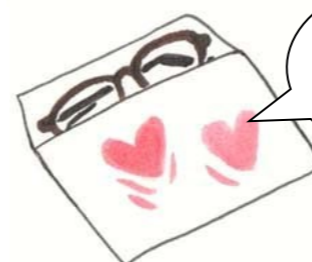
## 快適Life

マスクケースを活用しませんか? マスクがすっかり身近なものになり、マスクケースもさまざまな形のものが見られますね。そこで、マスク以外にも使えるアイデアをご紹介します♪

### ■ お出かけの時に使える



ばんそうこうやポケットティッシュなど、お出かけに必要なモノをまとめられて便利です。



固めの素材のマスクケースならメガネ入れにも使えます♪

### ■ はがきなどの保管に

ハードケースのタイプははがきが収まるので、ストックはもちろん、大切なお便りの保管にもおすすめです。



切手と一緒に入れておくのもいいですね♪

### ■ 大切なものを入れておくのにも重宝



通帳を持ち出すときに使ったり、家計でお金を小分けにするときにも使えます。

### ■ 細かいモノをまとめる



PCまわりのコードやUSBなど、細かい物を入れておくとホコリ防止にもなります。

子ども用のシールや付せんなどをひとまとめにするのにも便利です。

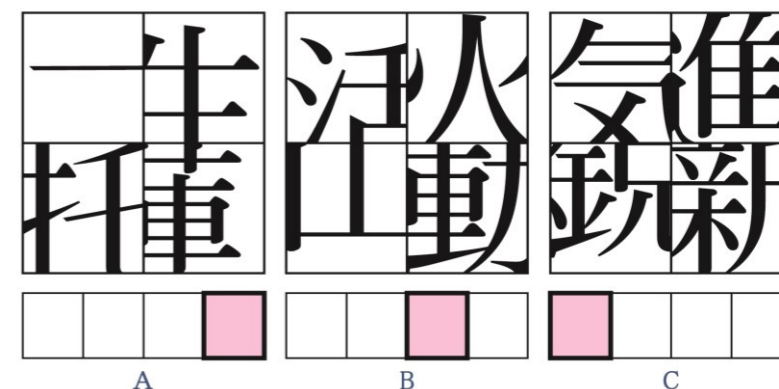
### ■ メイク道具をまとめる



アイシャドウやチーク、ブラシ類など、普段使いのメイク道具をまとめるのも良いですね。フタの内側に両面テープで鏡をつければ、メイクもしやすいです。

## 熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。