

涼しい午前中こそアクティブに!

夏の朝時間を活用しよう



暑い夏は、涼しい午前中の時間帯を上手に活用することで、ぐっと充実した生活を実現できます。

夏の朝は1日のうちで気温が低いこともあり、比較的活動しやすい時間帯です。この朝時間をしっかり活用できれば、夏の暑さと上手につきあいながら、一層充実した生活を送ることができそうです。



夏の朝時間活用のメリットとは?

「早起きは三文の得」ということわざもあるように、朝時間の活用にはさまざまなメリットがあります。

体を動かすことで、目が覚める効果が期待できますから、朝時間を活用して家の周囲を散歩したり、体操やストレッチで体をほぐしたりするとよいでしょう。体を動かすことを意識しながら、掃除などの家事を行うのもおすすめです。また朝は集中力が高くなる時間帯とも言われています。朝時間を使って新しい勉強や趣味に挑戦してはいかがでしょうか。



夏バテを防ぐ朝食のきほん

朝時間を活用する大前提として、睡眠時間を確保した規則正しい生活は欠かせません。その継続と実現には、体を温め目覚めを促す朝食がポイントとなります。栄養バランスのよい食事をするには、食材

の色を意識して赤(肉、魚、卵など)、黄(米、いも類、油など)、緑(野菜など)を、献立の基本である「汁三菜」でまんべんなくとることから始めましょう。

朝食の定番といえば、ご飯にみそ汁とおかずの組み合わせですが、ときにはワンプレートに盛りつけた朝食でひと工夫を。パ

ンなどの主食に、スープ、サラダ、卵料理などを1皿に盛りつけられれば、見た目にも華やかで楽しい朝食になります。

自分のスタイルと組み合わせ、興味のあるものから生活に取り入れて、気持ちよく1日をスタートさせてください。



暮らしメモ

夏の朝といえばラジオ体操を思い浮かべる人も多いのではないだろうか。実はこのおなじみの体操は、夏の朝時間に最適な運動のひとつ。そのメリットと、より効果的な実践方法を紹介していきます。

ラジオ体操のうれしい健康効果とは

起床後の体はすぐには目覚めません。そこで老若男女を問わず誰もができるラジオ体操を行うことで、脳や筋肉など全身に血液を巡らせ、覚醒を促す効果があるとされているのです。

ラジオ体操には、筋肉や関節をバランスよく動かすことができる動作で構成されているラジオ体操第一、体を鍛えて筋肉を強化することができるラジオ体操第二があります。毎日継続できるものを、自身の体力や目的に合わせて選びましょう。

屋外で朝日を浴びて体操しましょう

朝日を浴びると、覚醒効果が高まるとされているので、天気の良い日はベランダや庭などの屋外でラジオ体操をするのがおすすめです。また、ラジオ体操は、できるだけ動きにメリハリをつけるよう意識し、腕や足だけでなく、体全体をしっかり使うつもりで実践しましょう。



すべての体操を実践するのが困難な場合は、できるものだけセレクトして実践するとよいでしょう。

暖かい季節は大掃除の ベストシーズン

大掃除といえば年末に行うイメージがあるかと思いますが、1年の半分を過ぎた夏の時期にしっかり掃除をしておけば、年末の大掃除の負担を軽減することができます。

加えて春から夏にかけての暖かい季節は、気温が高いため汚れが落ちやすい、日照時間が長いので屋外の掃除をしやす、水を使った掃除を気持ちよくできるなどのメリットもあります。天気にあわせて掃除をすればますます効率もアップします。網戸は汚れやゴミが付着していると風通しが悪くなるので、夏こそ掃除しておきたい場所のひとつです。



網戸と窓をきれいにして涼しさをアップ!

●網戸は、水をかけて丸洗いするのがおすすめ

網戸は片面ずつ順に水をかけながら、スポンジなどで縦方向・横方向に汚れを洗い流します。

●窓ガラスは曇りの日の掃除がベスト

日光が当たると水がすぐに乾いてしまうので、曇りの日や、日が当たらない時間帯に掃除を。窓ガラスの掃除には、窓ガラスワイパーが便利です。スポンジやスプレーで窓を濡らし、上から下へ縦方向にワイパーでしっかり汚れを拭き取ります。最後に窓枠などにたまった水分や洗剤を古布で拭き取りましょう。



汚れが目立つ場合は、ガラス用洗剤を使い窓ガラスワイパーで拭き取りましょう。

天気の良い日に畳とフローリングのお手入れを

●フローリング掃除は乾きのよい天気の良い日に

フローリングの床は、まず表面や隅々に溜まったほこりをドライモップなどで取り除き、掃除機をかけます。次に固くしぼったぞうきんや専用シートなどで汚れなどを拭きとり、ワックスをかけましょう。ただし床の種類によって使用できる洗剤などは異なるので、必ず確認してください。

●畳のお手入れは換気がポイント

畳のお手入れのきほんは、畳の目に沿った掃除機かけと、ぞうきんでのからぶきです。大掃除の際には、畳縁の縫い目にドライヤーを差し入れて畳を持ち上げ、天日干しで乾燥させましょう。



天日干しが難しい場合は、空き缶などで畳を持ち上げて換気しましょう。



暮らしのレシピ

～市販のパイシートを使って～
簡単キッシュ



朝ごはんにも、軽食にもぴったり。おいしいキッシュはいかが。ほうれん草&ベーコンと、プチトマト&アスパラガスを使った2種のレシピをご紹介します。

▼材料(いずれも1ホール(直径18cm)分)

共通	冷凍パイシート……………1~2枚	ほうれん草、ベーコンのキッシュ	プチトマト、アスパラガスのキッシュ
	ピザ用チーズ……………100g	ベーコン……………4枚	ベーコン……………2枚
①	卵……………2個	玉ねぎ……………中¼個	玉ねぎ……………中¼個
	生クリーム……………50ml	ほうれん草……………200g	アスパラガス……………2本
	牛乳……………50ml	バター……………適量	プチトマト……………10個
	塩・こしょう……………適量		オリーブオイル……………適量

▼作り方

下準備：室温に戻したパイシートを型に敷き、フォークで数カ所穴を開ける。

ほうれん草、ベーコンのキッシュ

- ほうれん草はさっとゆでて食べやすい大きさにカット。玉ねぎはスライス、ベーコンは荒みじん切りにする。
- フライパンでバターを熱し、①を軽く炒め、しばらく冷ます。
- ボールに①を入れて混ぜ、さらに②を加えて混ぜ合わせたら、パイシートを敷いた型に流し込む。表面をならしてピザ用チーズをちらす。
- 200度のオーブンで20~30分焼いて出来上がり。

トマト、アスパラガスのキッシュ

- 玉ねぎはスライス、アスパラガスは3cmに、ベーコンは荒みじん切りにする。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、①を軽く炒め、しばらく冷ます。
- ボールに①を入れて混ぜ、さらに②とプチトマトを加えて混ぜ合わせたら、パイシートを敷いた型に流し込む。表面をならしてピザ用チーズをちらす。
- 200度のオーブンで20~30分焼いて出来上がり。

暮らしのヒント ● リサイクルお掃除グッズを使おう

大掃除には使用済み歯ブラシや古布などを活用しよう

掃除用品に加えて日常生活の消耗品も掃除で活躍します。たとえば古くなったタオルなどの古布を小さくカットしておけば、使い捨てのぞうきんに。使い古した歯ブラシは、窓のサッシや排水溝など、手の届きづらいスペースの掃除で活躍します。洗剤などを使用する場合はゴム手袋を着用してください。



暮らしのワンポイント

夏の夜の快眠におすすめの間接照明

季節や時間帯に合わせた照明色で睡眠をサポート

寝具や照明選びは快適な睡眠のための重要なポイント。とくに照明は色次第でさまざまな効果が得られます。たとえばリラクゼーション時には暖かみのある電球色を、さわやかで涼しげな気分を演出したいときには昼白色など、目的に合わせて色を選ぶとよいでしょう。色味を調整できる調色LED照明なら気分に合わせて簡単に照明の色調を調整できます。