

Beauty

冷え性

女性の中には、冬は身体の冷えが辛いからキレイという方が多いのではないのでしょうか？当然冬は寒いのですが、**冷え性**の方ですとお部屋を暖めてもなかなか身体が温まらなかったり、手足がいつも以上に冷たく感じてしまう事があると思います。また、**1年を通して冷え性に悩まされている**と言う人も。冷え性については、高齢になるにつれ悩まされている人が増えていきます。その割合は、**65歳以上では6割、75歳以上では8割**の人が悩まされていると言うデータもあります。冷え性は、**比較的女性に多く見られる事**も特徴的です。

男性にも冷え性！

「冷え性」と言えば女性の問題と捉えがちですが、最近では**男性でも冷え性で悩んでいる人は増えています**。その理由に、ストレス社会によって**自律神経を乱され**、それによって**冷え性を引き起こしてしまう場合が多い**とされています。しかしそれだけではなく、**食生活の乱れ**も大きく関係しています。男性の場合は、**飲みすぎや食べすぎ**が冷え性につながっています。会社の中での付き合いの中で、男性の場合は飲みすぎ、食べすぎの機会が多くなってしまいます。食生活が乱れると、**血液はドロドロになり流れにくくなり**、これに加え、**タバコを吸う**ようであれば**動脈硬化**が起き、**血管が細くなるケース**も。食生活の乱れ、タバコの吸いすぎを続けていくと、**身体の隅々まで血液がいきわたりにくくなり**ます。その結果、**手足の指先が冷えやすくなってしまいます**。冷え性になると男性の場合は**腎臓に影響が出やすい**という特徴があります。男性の中でも、手足が冷たい、腰痛がひどい、といった症状がある人は冷え性であることを疑ってみましょう。冷え性自体は病気ではありません。日々の生活の改善によって解消できます。食生活を見直す、ストレス解消に心がける、と言った日々の努力が大切。

初期症状の予防ポイント

冷えるのは足先なのに、ふくらはぎを暖めるの？と思儀に思う人もいると思います。でも、**冷え性で足先が冷える場合は、ふくらはぎを温めるのが一番効果的**なのです。足先の冷えを改善する**重要なポイント**は、**足先まで血液を届けること**。その血液は、体の中心部の心臓から送られ、太ももでは、**大腿筋によって血液の温度が保たれています**。しかし、ふくらはぎまで来ると血液を保温する筋肉が少なくなり、そのため、**血液の温度が下がってしまう**のです。その上、寒さを感じている時は筋肉が収縮して**血液の量が少なくなります**。血液自体が少ないので、**冷えやすくなってしまいます**。ですから、**血液が冷え切っている足先を温めるよりも、血液を冷えないようにして循環できるように、ふくらはぎを温める事が効果的**なんです。最近では、ふくらはぎを温めるために色々な**レッグウォーマー**が販売されています。レッグウォーマーは、**ふくらはぎを暖めるのに効果的**ですのでぜひ活用してみてください。ただし、レッグウォーマーを選ぶ時は**ふくらはぎを締め付けすぎないもの**にしましょう。締め付けてしまうと、**血液が圧迫されてしまい、逆に血液の流れを悪くしてしまいます**。ずり落ちないように優しいサポータータイプのものであれば安心です。また、**眠る時にも使用する事で、温かくぐっすり**と眠ることができます。今まで足先の冷えを改善するためにくつ下をはいて眠っていたという人も、ふくらはぎを温めるレッグウォーマーを使ってみてください。その効果にびっくりすると思います。レッグウォーマー、是非試してみてくださいね！

冷え性とは？

冷え性は**体の血行不良が原因で起こる症状**。血行不良の原因には様々な要因が考えられますが、**血液が毛細血管まで行き渡っていない**、気温が暖かくなっても**毛細血管が縮んだまま元に戻らなかったり**と言った事が**手先や足先に冷え**として影響が出てきます。ところで、「冷え性は体質だから仕方がないわ」なんて諦めていませんか？実は、**冷え性は努力次第で改善**できるんです。毎日の**食生活を見直す事**や、**代謝を良くするために筋肉トレーニング**をしたりする事を地道に続ける事で必ず良くなっていくものです。冷え性を放置しておく事で、ぐっすり眠れない事や、肩こり、腰痛の原因になったりと、**体に色々な悪影響**が出てきます。冷え性は、**体の不調を知らせるための最初のサイン**として考えましょう。その上で、冷え性の原因を考え、**体質改善に努める**ということが大切です。

Panasonic ideas for life



食品庫内の浮遊カビを抑制する「nanoe(ナノイ)」と、湿度を調節する調湿材「しっど番」で置き場に困る根菜類の収納を確保しました！
トレイ付なので、**おそうじラクラク**



nanoe(ナノイ)とは？
水に包まれた微細(ナノサイズ)なイオン。

ナノイ搭載食品庫
〈根菜キバー〉



今月のレシピ 春菊としりしり の 包み焼き



材料 (2人分)

春菊・・・・・・・・・・・・・1/2束(約120g)
とりむねひき肉・・・・・・・・・・・・・200g
春巻きの皮・・・・・・・・・・・・・4枚
白すりごま・・・・・・・・・・・・・大さじ11/2
塩 しょう油 練りがらし サラダ油 しょうゆ

- ①春菊は熱湯でゆで、冷水にさらして、手早く冷ます。根元を切り、小口切りにする。
- ②ホウレンソウに①とひき肉、ごま、塩小さじ1/4、しょう油少々を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③春巻きの皮を半分に切り、1枚の真ん中に②を1/8づつつけて、両端を折りたたむ。
- ④7アイソに折り重ねた面を下にして並べ、こんがり焼き色がついたら上下を返し、両面をカリッと焼く。焼きあがったら、お皿に盛り、練りがらし、しょうゆ適宜を添える。

ATC 15th Seaside Christmas Memory

大阪港を背景に高さ約13mの巨大なツリーが、屋外の「海辺のステージ」に登場し、海辺の楽しさを演出した恋人たちの思い出に残るクリスマスを演出。ツリーは点灯時より15分ごとに流れる**クリスマスソング**に合わせて、イルミネーションが多彩な色に変わります。ツリーの美しいイルミネーションと共に**キャンドルのやさしい灯り**が楽しめる「**光の回廊 シェアードキャンドルナイト**」も、12月19、20日に開催。12月23、24、25日には**クリスマスドットアップりの音楽ライブ**も！



開催場所	大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンター		
アクセス	阪神高速4号湾岸線南港北出口 南港南出口から約5分		
開催期間	2009年11月14日(土)~12月25日(金)		
開場時間	日没~24:00		
お問合せ	アジア太平洋トレードセンター 06-6615-5230		
駐車場	有料	URL	http://www.atc-co.com/