



Happyわかさ生活

ぽかぽか通心



わかさの温浴担当
まつだ なつこ
松田 奈子

各地の温泉地や新しい健康習慣をご紹介します。
あなたの健康生活を提案しサポートいたします。
今月はわかさの温浴担当、松田奈子がナビゲートします。

HOT
トピックス

徳川家康も大のお気に入り 静岡県熱海市『熱海温泉』

熱海といえば、時の要人、文化人などに愛されている温泉地！あの有名な徳川家康はお風呂が大好きだったようで、熱海温泉は大のお気に入りだったそう。なんと、可愛がっていた武将のもとへこの温泉を届けさせたほどだと言われています。この「温泉お届け便」は、後に「御汲湯」として歴代徳川将軍に継承され、8代将軍吉宗の時代が最も盛んで、享保11年から8年間の間に3643にものぼる樽が運ばれたと記録が残っています。今回は、そんな歴史ある静岡県熱海市にある熱海温泉をご紹介します。

熱海駅前からいろんなお店が立ち並んでいます。真つ先に目にはいるのは、大きな足湯。「家康の湯」といって、かけ流しの温泉を無料で楽しむことができます。温度は露天にはちようどいい41℃。この寒い季節には身に染みる温かさですね。お湯に浸かった足は血色がよくなり、ほんのりピンク色に！足湯で移動中の疲れもリフレッシュすることができそうです。そこから少し歩くと、すぐ近くに

は手湯を発見。さすが、愛される温泉地！冬でも冷めないよう心遣いが感じられます。かじかんで冷えきった手もぽかぽか！ゆつくりほぐれていき幸せな気持ちになったところでどこからともなくいい匂いが…。そう、熱海といえば、海鮮。今回ご紹介するのはお寿司です。新鮮で身が厚く食べるのが勿体無いと思いつつも、口の中へ。寒い時期の

魚には旨味が凝縮されており、ほどよく脂がのっています。あつという間にとろけました。足湯をして、手湯をして、美味しいご飯も食べて、熱海ってすごく良いところですね。1回では紹介しきれません！まだまだ知らない魅力がたくさんありそう。是非、訪れてみてはいかがでしょう。1度訪れたら絶対に2度目の計画もすぐ立てたくなっちゃいますよ。



手湯を楽しめる「福福の湯」



無料で楽しめる大きな足湯「家康の湯」は、かけ流し温泉で湯温は41℃



旨味が凝縮されたお寿司は口の中ですとろけます。



静岡県 袋井市の名物 たまごふわふわ

材料

- ・だし汁 180cc
- ◎昆布 20g
- ◎鰹節 50g
- ◎水 1500cc
- ・卵 1個
- ※塩、薄口醤油、日本酒 各少々
- ※ねぎまたは三つ葉 少々

- ◎印でだし汁をとります。1人用の土鍋にだしを180cc入れて弱火にかけます。
- 卵を黄身と卵白に分けます。卵白を角がたつまでしっかりと泡立てます。泡だったら塩ひとつまみと卵黄を加え、さらにかき混ぜます。
- 1に塩少々、薄口醤油、日本酒を入れます。味を見て、弱火のまま、2を加えてから蓋をし、火を止めてねぎか三つ葉のせて完成！



私の温活術

お風呂でできる簡単ツボマッサージ

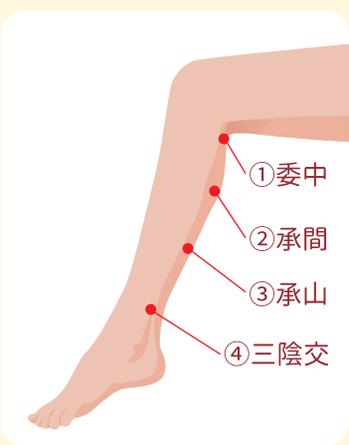
代謝アップ

『わかさの温浴』を入れたお風呂で温まるのがいいのはもちろんですが、さらに代謝を高めてくれるふくらはぎのマッサージをご紹介します。ふくらはぎには効果的なツボが集まっています。



ふくらはぎにあるツボ

- ① 委中(いちゆう) ひざ裏の中央にあるツボ。
- ② 承間(しょうかん) ふくらはぎの筋肉の一番太いところと承山の中間にあるツボ。
- ③ 承山(しょうざん) ひざ裏と足首の中央にあるツボ。
- ④ 三陰交(さんいんこう) くるぶしの頂点から指幅4本分上にあるツボ。



- 「少し痛いけれど気持ちいい」と感じる強さで揉みましょう。
- 痛くて不快に感じる場合はさするだけ、軽く揉むくらいにして決して無理はしないようにしてください。

POINT

マッサージ法



1. 血液を心臓に戻すつもりでアキレス腱からひざ裏に向かって揉みます。
2. 指で押しながらお腹をへこませて息を吐き、指の力を抜きながら息を吸います。

お役立ちニュース

冬に太る原因は「冷え」にあり!

「正月太り」という言葉があるように、年始はおせち料理やお餅など誘惑がいっぱい。イベントも多い冬は、太りやすいと思われるがちですが、実は痩せるには絶好の季節なのです!

とはいえ、「冬になると太る」方が多いのも事実。なぜ痩せやすい季節に太ってしまうのか? 今回はその原因をお教えします!

冬は夏よりも代謝が上がる!



「寒いと体温を保つために脂肪を蓄えるんじゃないの?」と思いがちですが、厳しい寒さに耐えるため身体の代謝は夏よりも上がると言われています。

冷えと脂肪蓄積の悪循環

「代謝」とは簡単にいうと、臓器や体温を維持するために使われる、体を動かさなくても消費するエネルギーのことです。「代謝を上げると痩せやすくなる」という理由はここにあるんですね。

筋肉量を増やすと代謝も体温もアップ

基礎代謝の消費エネルギー量を大きく左右するのが、筋肉です。せっかく代謝の上がる季節なのに、筋肉量が少ないことで損していることになりま。

筋肉があると基礎代謝が上がるのはもちろん、熱が生産され体温も上昇しやすくなります。体温が1℃上がると基礎代謝量は13%、15%上がると言われています。体温が上がることで免疫力もアップするため、健康維持にも役立つのです。

このように「冷え」には筋肉量に関係し、それが冬に太ってしまう隠れた原因なのです。人間は加齢とともに毎年1%の筋肉が減少すると言われています。日々階段を利用したり、一駅分歩くなど適度な運動を心がけ筋肉の活性化を図りましょう。と同時に、温かい食事やゆつくり入浴するなど身体を冷やさない工夫もお忘れなく。痩せやすいぽかぽか体質を目指しませんか?

実は、冬は「痩せやすい」季節だった!?

筋肉量で「太りやすさ」が決まる!

筋肉量が多い人

体温が高い・上がりやすい

代謝が上がる
体がエネルギーを消費しようとする
脂肪が燃焼する



筋肉量が少ない人

体温が低い・上がりにくい

代謝が下がる
体がエネルギーを消費しようとし
脂肪で身体を守る
さらに脂肪を蓄えてしま



悪循環

全国温泉旅行クイズ



表紙でもご紹介しました、日本三大温泉のひとつでもある「熱海温泉」。今回は、熱海温泉のある静岡県から温泉旅行クイズを出題！

□に入る言葉を考えてくださいね。
(□には、漢字一文字が入ります。)



問題

静岡県といえば①□□□□(写真①)。茶葉生産量日本一でよく知られています。静岡のお茶は、県内の産地ごとに「川根茶」「掛川茶」などそれぞれブランドが確立されているというのは大きな特徴です。

もうひとつ、静岡県といえば知らない人はいない山梨県との境にそびえたつ富士山！そんな日本一の山の高さはなんと3776m。平成25年には②□□□□にも登録されました。富士山といえば③□□□□(写真②)の背景画と



写真①



写真②

〈解答欄〉

5	4	3	2	1
	の			

しても有名ですよ。その背景画の御三家とも呼ばれているのが、西伊豆、三保の松原、富士五湖です。お風呂と静岡県には深い歴史があったんですね。

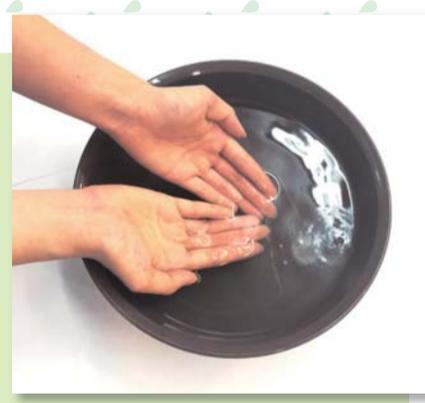
また、富士山は「④□□□□」ともいわれるほど水源が豊富な山でもあります。富士山の恵みの⑤□□□□・湧水は非常に綺麗で、静岡県の水道水は「⑤□□□□」を水源とするものがなんと53.7%！

自然に恵まれた美しい静岡県、ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。

答えは4ページに



『わかさの温浴』発掘！使い方広場♪



『わかさの温浴』が発生させる重炭酸イオン。ここに中川様の実感のポイントがあります！「マイナス」の性質をもつ重炭酸イオンが「プラス」の皮脂汚れを引き寄せ、毛穴の汚れまですっきり落としてくれるんです。血流を上げて栄養を細胞のすみずみまで行き渡らせることでキメも整いきれいな肌に導いてくれます。体の刺激となり負担になる水道水の塩素も中和してくれるので、ぜひ体を洗い流すだけでなく、顔や髪の毛など全身に使ってくださいね。

お風呂にいれるだけでなく毎朝の洗顔にも使っています！洗面器に『わかさの温浴』を1錠いれると高濃度の重炭酸湯が完成。できたお湯は化粧水みたいにしっとり、とろとろ♪洗顔後のお肌はうるおってますべすべ♪『わかさの温浴』は無添加なので少し肌が弱い私でも安心して使えます。荒れていたお肌も随分気にならなくなりました。とっても万能ですね♪

千葉県市川市にお住まいの
中川 愛美様より

毎日のお風呂に『わかさの温浴』を3錠。実はそれ以外にも使いはたくさん！お客様やわかさ生活の従業員から寄せられた『わかさの温浴』の隠れた魅力をご紹介します。

『わかさの温浴』担当
山路実菜より



今月のお悩み

今回のテーマは「肩こり」

年も明け、厳しい寒さが日ごと増してきました。寒くなる
と肩に力がいっていつも以上に疲れてしまったり、寒く
お出かけするのも億劫になり
たりしますよね。今回は女性
にも男性にも多い肩こりのお
悩み解消法をお伝えします♪
まずは、こんなことが思い
当たらないかチェックしてみ
ましょう！



CHECK!

- 同じ姿勢を長時間続けている
- 普段使っている机とイスの高さが自分に合っていない気がする
- 寒くなって最近運動しなくなった
- 枕の高さが合わず寝返りがうちにくい
- 目線が下にいきがち
- 身体の冷えが気になる

2つ以上当てはまった方はチェックが1つでも減らせるよう対策を生活に取り入れましょう！
気づいたときに肩をまわしたり、目線を少し上に保って猫背にならないよう意識するだけでも肩こりの緩和につながります。
そして、**最も大切なのは身体を冷やさないこと**。身体が冷えると血流が悪くなり、肩こり悪化の原因になります。身体を温め、**体温を36.5℃以上に保つ**ことは肩こりだけでなく腰痛を和らげたり疲労回復、冷え性の改善といいことが盛りだくさん!!
まずはできることから少しずつ意識してみましよう。



投稿募集

あなたのお声が記事になる!
お題に合わせてお声を募集します!

お題1

「あなたが感じる
この季節ならではの悩みは？」

お題2

「みんなに伝えたい!『わかさの温浴』
こんな使い方してみました!」

ご応募は「ハガキ」にてお願いいたします。

ご提供いただいた個人情報はより良いサービスを提供するために社内においてのみ
活用し、ご本人の同意を得た範囲以外では利用いたしません。また、そのための措置
を講じます。当社からご本人に有益と思われるサービス、催事、イベントや商品の情
報を電子メールや郵便物にて送らせていただく場合がございますが、お申し出があれ
ばこのような情報の送付を中止いたします。

62 600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22

Happyわかさ生活
「わかさの温浴」係

郵便番号
ご住所
お名前
電話番号
(メールアドレス)

- ①お題1
- ②お題2
- ③Happyわかさ生活のご意見・感想や今後の要望
- ④性別・年齢(年代)

応募〆切 2019年2月20日(水) (当日消印有効)

編集後記

こんにちは、温泉ソムリエでわかさの温浴を担当しております、折田千明です。

私はこの季節になると、手がとても乾燥して紙を数えられなくなるんです。この前も、お買い物をして支払いをしようと
思ってもなかなかお札が出てこなくて、とても困りました(笑)
その日は、いつもよりわかさの温浴の数を増やしてゆったりと
浸かりました♪

みなさんも、乾燥が気になるときはいつもよりわかさの温浴を贅沢に使ってみてください!



「わかさの温浴」担当
折田千明

P.3 全国温泉旅行クイズの答え

- ①静岡茶
- ②世界文化遺産
- ③銭湯 ④水の山
- ⑤地下水