

セルフメディケーション特集、塩レモンクッキング、水耕栽培

まつやま水の情報誌

ていれぎ

vol.
49
TAKE FREE

特集

水を使って

セルフ  おうちでできる
メディケーション

話題の調味料

塩レモンで
ヘルシーCOOKING

簡単に育つ
やってみよう水耕栽培

地震に備えて
水道管の取替工事を
進めています！



「冷えとり」は、昔から伝えられる「頭寒足熱」に着目した健康法。上半身と下半身の体温差を改善することで、寒い時期も快適にすごせます。

頭寒足熱に着目

からだのぞとからケア!

冷えとり 頭寒足熱編

Warming feat
今流行の「冷えとり」。基本のくつした重ね履きをチェック。

くつしたの重ね履きをしてみよう

4枚の重ね履きが基本。慣れたら5枚目以降もチャレンジ♪



1 1枚目には吸湿性が高く、老廃物を吸い出してくれる絹の五本指くつしたを。



2 2枚目には吸い出した老廃物を吸収する、綿など天然繊維の五本指くつしたを。



3 3枚目以降は絹の先丸くつした→綿の先丸くつしたを繰り返して。5枚目以降履いてもOK!

POINT!
先に足湯をしたり、湯たんぽなどを使うとさらに効果があります!

その他の冷えとり!

半身浴や健康的な食生活も冷えとりにはおすすめです。くつしたの重ね履きとあわせて取り入れてみましょう。

半身浴をしてみよう

体温よりも少し高い温度のお湯に胸から下をつけ、腕はお湯から外に出して20~30分間すごします。お風呂用のいすに腰かけるなど、リラックスしてすごせるように工夫してみましょう♪

食生活を見直そう

食事は温かいうちに食べる、旬の食材をプラスするなど、毎日の食生活を見直して、健康的な食生活を送りましょう。



「冷えとり」の「冷え」って何??

人間は誰でも上半身に比べ下半身の方が体温が低く、この体温差により血液の循環が悪くなる状態のことを「冷え」と言います。



水を使って おうちでできる

セルフメデイケーション

寒さでからだがかたくなったり、空気の乾燥で風邪をひきやすいこの季節。おうちで簡単にできる冷えや風邪の対策を生活に取り入れて毎日元気にすごしましょう♪



白湯飲みを習慣に
からだを内臓から温めてくれる白湯。すするよりも、1杯を10分ぐらいかけて飲むのがポイント。起床時や空腹時など、1日カップ3~4杯程度が目安。

からだのなかからケア!

白湯編

Plain hot water
からだの調子を整える飲みもの「白湯」の魅力をご紹介します。

からだを温める

胃腸などの臓器を温めることで、血液の流れがよくなり、全身が温まる。

ダイエット

からだがかたくなると代謝がUP! 脂肪を燃焼しやすいからだに。

むくみや便秘に

不要な老廃物の排出力がUP! 美肌効果も期待できる。

白湯のココが

すごい!!

白湯の作り方

白湯は電子レンジやポットでおうちでも簡単に作れますが、ここでは東洋医学にならった作り方を紹介します。



1 鍋やかんに水道水を入れて強火にかける。



2 沸騰したら弱火にして10分間そのまま沸かし続ける。



3 急須などにうつし、50~60℃(人肌より熱い)まで冷まして飲む。

水道水を沸騰させると殺菌のために入れている塩素が抜けてしまうため、早めに飲みきるようにしましょう。

精油は植物からできているので、ナチュラルな香りが穏やかに働きかけるのが魅力です。

アロマセラピーに欠かせないのが精油（エッセンシャルオイル）。植物の芳香成分が何百倍にも濃縮されています。心身によい影響を与えます。さまざまな有効成分を持っており、それらを使った精油療法は、歴史ある自然療法のひとつとされています。

精油の力で心とからだを整える

風邪対策！
アロマ編
 Aroma
 精油を使って、心身をケア！
 風邪予防にもお役立ち♪

アロマアドバイザー
三瀬 愛弓さん



どうしてアロマで風邪予防!?

精油には、抗菌、抗ウイルス、免疫力UPなどの作用があるとされています。空気をきれいにし（環境）、鼻から香りをかぐことで内臓に働きかけ（体）、リラックスすることで免疫力をUPします（心）。この3つの要素で風邪を予防してくれます。

おうちではアロマディフューザーが便利!

精油（エッセンシャルオイル）の微粒子を、霧とともに拡散させる機器がアロマディフューザーです。アロマの香りで癒されながら、アロマの効果をお部屋全体に行きわたらせることができるので便利です。



風邪予防に効くアロマ

ティートゥリー
 抗感染力が強い。マスクの外側にたらしても効果的。

ユーカリ・ラディアータ
 痰を取り除き、鼻の粘液の腫れを沈める。

サイプレス
 鎮咳作用がある。マグカップにたらし吸入してもOK。

ディフューザーがなくてもできる！
 洗面器に40～50度のお湯をはり、精油を2～3滴たらしお部屋に置けば、簡単アロマディフューザーのできあがり。



ディフューザー豆知識①

水は水道水が◎
 ディフューザーに使う水は水道水がおすすめです。塩素殺菌しているため、雑菌が発生しにくいのです。



ディフューザー豆知識②

水を振動させるタイプを
 水を振動させて霧を出す超音波タイプがおすすめです。香りが早く広がります。



一般社団法人アジアアロマセラピー協会
 トレーニング協会マスタートレーナー
 NORIKOさん

風邪を予防するためには、免疫力を高めることが大切！免疫力を高めるには、適度な運動が効果的だと言われています。これは、体内にウイルスが侵入したときに戦う免疫細胞が、運動をすることによって活性化されるから。おうちでできる簡単トレーニングで、免疫力をアップさせましょう♪

風邪対策！
トレーニング編
 Training
 風邪をひきにくいからだをつくる！

肺の機能を高める
ソラシクローション

胸郭を動かすことで、肺を強くするエクササイズ。肺の機能を高めることで、風邪をひきにくいからだになります。



横向きの状態で、写真のように両膝を90度に曲げ、両腕をまっすぐ前に突き出す。

片手を天井に向かってゆっくりと上げていく。

そのまま反対側の床へゆっくりとおろす。両腕、両膝の向きを変えて、各5回くり返す。

POINT!
 目線は手のひらへの腕を開くときに骨盤が倒れないようにしましょう!



風邪予防のツボを刺激！
背中上部を伸ばすストレッチ

東洋医学で風邪と深い関係があると言われている「中府(ちゅうふ)」というツボを刺激するストレッチ。



息を吸いながら、胸を大きく開く(肩甲骨を後ろに閉じるイメージ)。

息を吐きながら大きなボールを抱えるようにゆっくりと手を前に伸ばす。

手を組んで、背中を丸める。1～3の動作を5回くり返す。

POINT!
 上体を起こしたままの姿勢はNG! 背中を丸めるのがポイントです。

水分補給は水道水で!



水は、喉が乾いたと感じる前に飲むのが大切。運動を始める前、最中、終了後に摂取しましょう。冷水だと、胃腸に負担をかけたり、からだ冷えやすくなるので、常温で、いつでも安全で安心して飲める水道水が便利。

親子で風邪対策



風邪対策にも
 風邪の原因となるウイルスは、口や鼻から呼吸とともに入ります。水分が足りず喉が乾くと菌を阻止する繊毛がうまく働かなくなるので、風邪予防には水分補給がとても大事です!

塩レモンを使った簡単レシピ

塩レモンのチキンマリネ



材料 (4人分)

- 鶏もも肉 2枚
- 塩レモン(上澄み液) 大さじ2
- 片栗粉 1/2カップ

【ソース】

- 玉ねぎ 1/2個
- 塩レモン(上澄み液) 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- てん菜糖(砂糖) 大さじ2

作り方

1. 鶏肉はひと口大にする。
2. 1に塩レモンをまぶし、半日漬け込む。
3. 玉ねぎを千切りにして、辛さが抜けるまで水に30分以上さらす。
4. 水気を切った3にしょうゆ、塩レモン、てん菜糖をまぜておく。
5. 2に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
6. 5に4をかけてできあがり。

POINT!

鶏肉をしっかりマリネ
半日程度漬けることによって、お肉がやわらかくなり味もしっかりします。



下味は塩レモンのみ!

塩レモンの魅力は、素材の味を引き出すこと。塩レモンだけの味付けで、鶏肉の旨味を感じることができます。



塩レモンのサラダ



材料 (4人分)

- 大根 1/4本
- りんご 中 1/2個
- さつまいも 小 1本
- 里芋 中 2個
- レモン 適量
- 塩レモン(上澄み液) 大さじ3
- こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ2

作り方

1. さつまいもは茹でてから皮付きのまま角切りに。里芋は茹でてから、皮をむき角切りにする。
2. 大根・りんごを角切りにし、塩レモン(大さじ1)になじませる。
3. 1と2と一緒に混ぜて、塩レモン(大さじ2)をかけ、こしょうを振る。
4. オリーブオイルをかけて、和える。
5. 飾り用のレモンを添えて、できあがり。

POINT!

大根・りんごを事前に塩レモンになじませる。
塩レモンが、具材の変色を防ぎ、味もよく染みてより美味しくなります。



混ぜるだけで豪華!

混ぜるだけの簡単料理ですが、彩りがよく、おもてなし料理として重宝すること間違いなしです。



ヘルシー

話題の調味料♪ 塩レモンで COOKING

「簡単につくれてヘルシーな新調味料」と今、話題になっている“塩レモン”。
おうちで作れる簡単レシピを教えてください♪

塩レモンって何!?

レモンを塩漬けにして、発酵させたもの。モロッコではおなじみの調味料です。ほのかな酸味が、料理の味を引き出してくれる。



「発酵」パワーはすごい!

酵母などの微生物の働きを利用した「発酵食材」は、腸内の酵素を増やし、からだの免疫力を高め、酸化防止作用もあると言われています。

おうちでチャレンジ! 塩レモンの作り方

(材料) レモン…3個 ●●● 塩…250g



1 レモンを洗う

水道水でレモンをきれいに洗う。県内産青レモンは10月～12月が旬!



2 カット

両端を切り落とし、縦半分、横半分を6等分の乱切りに。



3 漬ける

殺菌した保存瓶に、塩、レモン、塩の順に重ねて、最後に塩でフタをする。



4 完成!

毎日1回は瓶を振り、レモンに水分をまわす。これを繰り返して、約2週間で完成♪冷蔵庫で保存しながら使ってください。

塩レモンの魅力とは?

簡単にできる!

切って、塩に漬けるだけ。簡単なのに、料理に加えるだけで料理の味がぐんと美味しくなる。

お肉をやわらかくする

酵素の力で繊維を分解するため、漬けるだけでお肉がやわらかくなる。

漬け具合で味が変わる

冷蔵庫で保存すれば数年たっても大丈夫! 期間が経つごとに、よりマイルドな味わいになります。



塩レモン料理家 坂和 栄子さん

やってみよう!

ペットボトルでつくる水耕栽培

手近な材料で簡単につくって、水耕栽培をはじめよう♪

<材料>

- ・500mlのペットボトル
- ・培土(パーミキュライトなど)
- ・培養液
- ・輪ゴム
- ・梱包剤
- ・フェルト
- ・ビニールテープ
- ・アルミホイル
- ・アルミ保温シート
- ・育てたい野菜の種



01 ペットボトルをカット
上から1/3くらいをカット。



02 切り口を保護
カットした切り口をビニールテープで覆う。



03 フェルトと梱包剤をカット
フェルトと梱包剤を20cm×3cm程度にカット。



04 吸水ひもをつくる
フェルトの上から1/3くらいの位置に梱包剤を巻く。



05 吸水ひもをセット
ペットボトルの飲み口部分に梱包剤を差し込んで固定。



06 ペットボトルを重ねる
飲み口を下にして、ペットボトルを重ねる。



07 培土をセット
上のカップの半分くらいまで、培土を入れる。



08 種まき
育てたい野菜の種をまき、水で培土をしっかりと湿らせる。



09 培養液を入れる
下のカップに水道水で薄めた培養液を入れる。水位は、飲み口の下まで。



10 アルミホイルを巻く
藻の発生を防ぐため、培養液が隠れるようアルミホイルを巻き、輪ゴムで固定する。



11 保温シートを巻く
アルミの上から保温シートを巻き、輪ゴムで固定する。



可愛くデコレーションしてもOK!

完成!!

水位が減ったら、培養液を足して、あとは芽が出るのを待つのみ!



簡単に育つ! やってみよう 水耕栽培

水道水で薄めた培養液だけで野菜が育つ「水耕栽培」。お部屋の中で手軽に、野菜を育ててみよう!

水耕栽培とは

土を使わず、無機物の培土(パーミキュライトなど)を利用して栽培する方法。土づくりの手間がなく、水道水で薄めた培養液をあげるだけで育つので、お部屋の中でも簡単に栽培ができる。土による根の負担がないため、通常よりも早く成長・収穫できるのも魅力。



どんな野菜が育てられるの?

レタス、バジル、ルッコラ、水菜やチマサンチュなど葉もの野菜がおすすめ。お部屋の中の水耕栽培であれば、年間を通じてどの季節でも育てることができる。



収穫期間はどのくらい?

収穫期間は、野菜によってもそれぞれ。レタスなら25~30日目まで発芽、約40日で収穫することができ、初収穫からは、約8週間、毎週1回程度収穫を続けることができる。種袋の裏の収穫時期をチェックしてみよう!

やってみました!

水耕栽培日記

水耕栽培で、レタスを育ててみたよ!



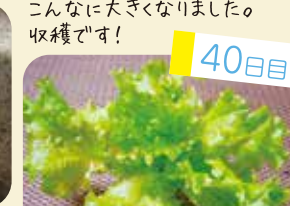
5日目
発芽。4本芽が出る。



7日目
あっという間にたくさん生えて来た。



25日目
すっかりレタスらしい見た目。



40日目
こんなに大きくなりました。収穫です!

今回の「ていれぎ」でよかった記事とよくなかった記事は？

1. 水を使って おうちでできるセルフメディケーション
2. 話題の調味料 塩レモンでヘルシー COOKING
3. 簡単に育つ やってみよう水耕栽培
4. 地震に備えて水道管の取替工事を進めています！
5. 特にない

よかった記事 (1・2・3・4・5)

理由

よくなかった記事 (1・2・3・4・5)

理由

「地震に備えて水道管の取替工事を進めています！」の内容は？

1. 知っていた
2. 知らなかったことが分かり、よかった
3. 読んだが理解できなかった

感想を聞かせてください

水道水や松山市公営企業局の取り組みで知りたいことは？(複数可)

1. 水道水の水質について
2. 水道料金とその使われ方について
3. 浄水場、配水池、水道管などの水道施設について
4. 災害への備えについて
5. その他

特にどのようなことが知りたいですか？

アンケートにご協力いただきありがとうございます。
ご希望の賞品をお選びください。

- A. 映画ペアご招待券 B. 図書カード

答え
お徳!!
プレゼントが当たる
アンケートを実施します!

A 映画ペアご招待券
2名様



B 図書カード 1000円分
10名様



◀詳しい応募方法は裏表紙をご覧ください。

地震に備えて 水道管の取替工事を 進めています!



地震などの災害に備えて、松山市公営企業局では災害に強い水道づくりを目指し、浄水場、配水池、水道管など、水道施設の耐震化工事を進めています。特に、地震に強い水道管の取替工事では、道路を規制することもあり、皆さまにご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



知らなかつたなあ



災害が起きた時、職員が迅速に行動できるように日頃から訓練を実施しています。また、水道工事業者と合同の訓練を行い、災害が起きた時の連携の強化を図っています。



災害で水道が止まった時、どのように水をお届けするのか知ってもらうため、「水道フェスタ」などのイベントで給水車からの応急給水を体験してもらっています。機会があればぜひご参加ください。

地震に備えて
こんな取り組みもしています!

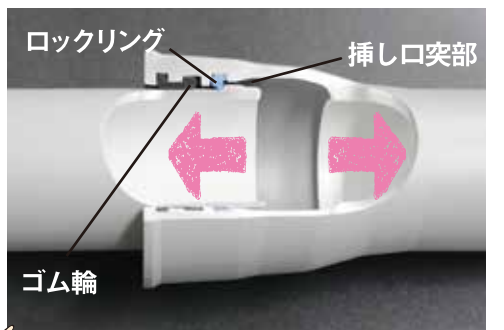
地震に強い水道管の取替工事にご協力をお願いします。



すごいね!

耐震性能の低い水道管から、地震に強い水道管に取り替えています。

地震に強い水道管の仕組み



矢印の方向に管が引っぱられても、挿し口突部がロックリングに当たり、管のつなぎ目が外れない仕組みになっています。



読者アンケート

この度は「ていれぎ」をお読みいただき、ありがとうございます。
 今後、より充実した誌面作りをするため、皆さまからのご意見・ご要望をお聞きするアンケートを実施します。ご協力をお願いいたします。

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の賞品をプレゼントします。

●応募方法

点線に沿ってハガキを切り取り、アンケートをご記入のうえお送りください。ハガキは裏表全ての項目にご記入ください。記入のない場合は、抽選の受け付けができないことがあります。

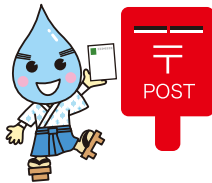
●応募締切

2015年1月31日(土)
 当日消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【個人情報の取扱いについて】

皆さまの個人情報(氏名・住所)は、松山市個人情報保護条例に基づき、その取り扱いについて厳重かつ慎重に管理・利用いたします。



キリトリ



差出有効期間
 平成27年1月
 31日まで
 (切手不要)

郵便はがき

790-8721

日本郵便(株)松山中央郵便局
 私書箱3号

松山市公営企業局
 水道サービス課 行



ご住所 〒

お名前 男 ・ 女 既婚 ・ 未婚

ご年齢
 1. ~19歳 2. 20~29歳 3. 30~39歳
 4. 40~49歳 5. 50~59歳 6. 60歳~

ご職業
 1. 会社員 2. 自営業 3. 公務員 4. パート・アルバイト
 5. 主婦 6. 学生 7. 無職 8. その他()

「ていれぎ」をなにで知りましたか？
 1. 店頭にて置いてあるのを見て 2. ホームページを見て
 3. 前号の予告を見て 4. その他()

「ていれぎ」を手にした理由は？
 1. 表紙にひかれて 2. 読みたい記事があったから
 3. 前号がよかったから 4. その他()

「ていれぎ」を手にした場所は？
 1. 市役所・支所 2. 水道資料館 3. 児童館 4. 公民館
 5. 銀行 6. 駅 7. お店 8. その他()



ていれぎ
 浅黄の
 秋の風
 正岡 子規

【ていれぎ】

アブラナ科の多年草。清流を象徴する草で、冷水の流れる水辺に生息します。伊予節に、「高井の里のていれぎや」とうたわれる松山市南高井町の自生地、市指定天然記念物として保護されています。

ピリッとワサビのような辛味があり、刺身のつまとして賞味されます。



「ていれぎ」の次号(50号)は3月に配布予定です。

「ていれぎ」はイエロースタンド(駅・スーパーなど)、松山市役所の関係施設(市役所本館1階ロビー・各支所など)で手に入ります!



環境に配慮した再生紙・大豆油インキ・のりとじを採用しています

水道に関するご連絡・お問い合わせは下記までどうぞ

- 水道を使い始めるとき
 - 引越など水道の使用中止や清算するとき
 - 水道の利用者などが変わったとき
 - 水道料金に関するお問い合わせ
 - 水道を新設・改造するとき
 - 道路で水漏れをみつけたとき
 - 水道を修理するとき
 - その他水道に関するご相談、お問い合わせ
 - ※ 夜間、休日などのご連絡、お問い合わせ
- (株)ジェネツ松山営業所 ☎915-0311
 松山市公営企業局水道管路管理センター ☎989-8479
 " ☎989-8473
 松山市指定給水装置工事業者
 または松山市管工事業者協同組合 ☎925-2021
 松山市公営企業局水道サービス課 ☎998-9800
 松山市公営企業局警備室 ☎998-9800