

TAKE FREE

[特集]お風呂でリラックス

まつやま  の情報誌

ていれぎ

VOL.
55
2017
秋冬号

心もカラダもリラック^クト

お風呂でリラックス

専門家が教えるお風呂の入り方
飛鳥乃湯泉に行ってみよう!

紅茶でリラックス

紅茶の達人になろう
紅茶に合うスイーツレシピ

teiregi column

「水道水」ってどうやって届いているの?



お風呂の達人
になろう!

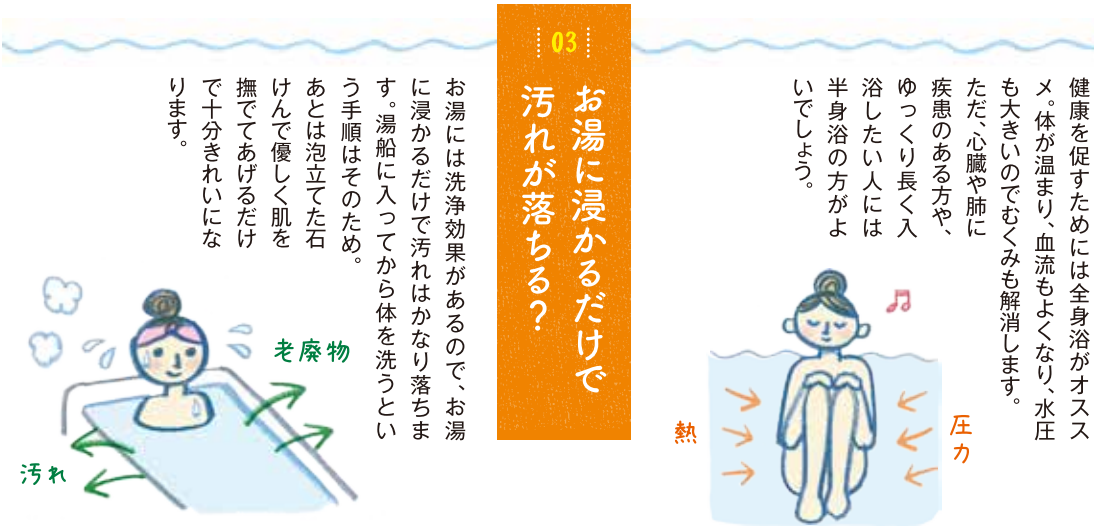
Tips of Taking a Bath

意外と知らないお風呂の豆知識

半身浴より全身浴? 入浴するだけで、汚れがとれる?
知っているとお風呂の新常識をチェック!



01 医学的に正しいお風呂の入り方



02 半身浴より全身浴??



01 医学的に正しいお風呂の入り方

お風呂でリラックス♪ 専門家が教える

お風呂の入り方

お風呂について、さまざまな情報があふれていますが、本当に正しい入り方や医学的な効果、ご存知ですか?

入り方ひとつで元気になる、お風呂の入り方をご紹介します!



参考文献:
「たった1℃が体を変える
ほんとうに健康になる入浴法」
東京都市大学教授 温泉療法専門医 早坂信哉

医学的に お風呂が体にいい 5つの理由

温熱作用
お湯に浸かると血液が温められ、酸素や養分が体のすみずみまで運び込まれます。そのことで老廃物が体外に排出され、新陳代謝が活発になります。

静水圧作用
水中では、お腹が数センチ縮むほど水圧がかかると言われています。そのため、足に溜まった血液や体液が心臓に押し戻され、むくみ解消を促します。

粘性・抵抗性
水中で歩こうとしても素早く動けないのは、粘性・抵抗性によるもの。お風呂でストレッチをすると効果的なのは、この性質のおかげです。

浮力
肩までお湯に浸かると、体重60kgの人ならたった6kgになるほどの浮力がかかります。体が軽くなりリラックス。関節への負担も軽減します。

清浄作用
お湯には皮膚をきれいにする清浄作用があります。タオルなどでゴシゴシこすったり石けんを使ったりしなくても、毛穴が開き、皮膚の汚れは十分に落ちます。

時間と温度を変えてリラックス

温度と時間で、体に働く効果は変わります。
ちょっとした工夫で、お悩み改善・リラックス♪

冷え性

15分

40度



入浴で血流をよくしてあげることが効果的。寝る1~2時間ほど前にじっくりと体を温めて。物足りない人は、42~43℃で追い焚きを。「温まった」という感覚が大切です。

ダイエット

15分

40度

《食前》



食前に入浴すると、食欲を抑えることができ、無理なく食事制限ができます。入浴すると体の表面に血液が回る分、一時的に胃や腸の動きを抑制する働きがあるからです。軽く運動するのもよいでしょう。

便秘

15~20分

38~40度



便秘には、毎日の入浴が効果的。ぬるめのお湯で副交感神経を刺激し、胃腸を活発化させましょう。おへそのまわりを「の」の字を描くようにマッサージするのもおすすめです。

疲れている時

15分

38~40度

もしくは

5分

42度



↑(これからひと頑張りしたい時)

休息前は、ぬるめのお湯で副交感神経を優位にして、心身ともにリラックス。疲れているけれど、頑張ってしまう一仕事する場合は、熱めのお湯で交感神経を高め、気合いを入れましょう。

Column

お風呂は究極のリラックス個室

ストレスの多い現代社会では、ひとり裸になって心身を解き放てるお風呂は、貴重な場所。とくに、体温に近いぬるめのお湯に入ることは、精神面にも良い影響があるとされています。体だけではなく、心の疲れも洗い流してリラックス♪



温泉がからだに良い理由

温泉は自然の産物。泉質には、それぞれ健康づくりに適した効用があります。また温泉地には、景観や気候、地形などさまざまな刺激があり、それが作用して、体のバランスを正常値に近づけてくれます。1日だけではなく、1週間ほど滞在すると、より効果が現れると言われています。

市内のほとんどの温泉は肌にやさしい単純温泉。温泉めぐりもいいですね。



9/26
OPEN

道後温泉別館

飛鳥乃湯泉に行ってみよう！

あすかのゆ

泉質をCheck!

アルカリ性単純温泉

刺激が少ないので、赤ちゃんからお年寄りまで入浴しやすいやさしい温泉です。アルカリ性で、肌がすべすべになる美肌の湯です。

建物コンセプトは、「飛鳥時代」。日本最古と言われる温泉にふさわしい建築様式を取り入れた湯屋。屋根の上には道後温泉本館のシンボルである塔屋を配置しています。



浴室

大浴場は、道後温泉にも飾られている砥部焼の陶版壁画で、道後温泉にまつわる和歌の風景を再現。



特別浴室

道後温泉本館にある皇室専用浴室の又新殿(ゆうしんでん)を再現。浴室用浴衣「道後湯帳(ゆちょう)」を着用して入浴できます。

灯りでリラックス♪

大広間の休憩室には、伊予竹細工で編み込まれた行灯照明。型を使わず編んだ籠に、竹ひごを不規則に抜いて仕上げる「やちら編み」が特徴。手作りの風合いと、あたたかな灯りでリラックス。



Enjoy the Tea time!!!



保管方法が大切
紅茶は風味が命! 保管は、しっかりとフタを閉めた密封容器に入れて。

時間を計ろう
最初は、茶葉のパッケージに書いてある時間で蒸らし、好みに合わせて調節を。

マリアージュを楽しもう
茶葉によって、お菓子との相性もさまざま。お気に入りの組み合わせを探そう。

Lesson 03 おいしく飲むためのポイント

POINT 1 **ポットを保温して香りと味を閉じ込める**
冷めると渋みが出て、香りが飛んでしまう。たくさん淹れたときは、ティーマットかコースターの上に置いて、ティーコジーをかぶせるかタオルでくるんで保温を。



POINT 2 **香りを楽しむならティーカップを**
背が低く、口が広いのがティーカップの特徴。熱湯で淹れる紅茶を飲みやすい温度まで冷まし、香りを楽しむつくりになっている。



紅茶と水道水のお話

紅茶は、水道水でつくと美味しいと言われています。やかに水を注ぐ際、蛇口から勢よく注ぐことで空気を含み、茶葉を開きやすくさせるからです。また、日本の水はほとんどが軟水。適度な渋みが出て、豊かな香りを引き出します。



Have a Tea time!
ほっとひと息TIMEをつくるために
紅茶の達人になろう

実は簡単! ちょっとしたコツをつかんで紅茶の香りと味を楽しむ、ティータイムを

淹れるのが難しく思われがちな紅茶。実は、ちょっとしたポイントを押さえれば誰でも簡単に淹れることができます。完全発酵茶の紅茶は、体をあたためてくれるドリンク。これからの季節にオススメです。お気に入りの茶葉を探して、楽しいティータイムを。

越智雅美さん
Tea Salon茶笑 ~SAE~主宰
紅茶コーディネーター
自宅を中心に紅茶の淹れ方レッスンをを行うほか、イベント等で紅茶の実演販売を行う。

Lesson 01 おいしいお茶の淹れ方のコツ



1. 毎回、同じティーメジャーで茶葉を計りましょう。基本の分量は、メジャー2杯で350cc(ティーカップ2杯分)ですが、自分の好みの分量を見つけて。



2. お湯を沸かす時は、10円玉大の大きな泡がブクブク出てくるまでしっかりと。
POINT 沸かしすぎると含んでいた空気がなくなるので、すぐに火から下ろして。



3. 高い位置からお湯を勢よく注ぎ、蓋を閉め、茶葉をジャンピングさせる。
POINT ジャンピングさせることで、茶葉がゆっくりと開き、香りや旨みが出る。

Lesson 02 おぼえておきたい紅茶の種類



- ダージリン**
ほどよい渋みで、和のお茶のような味わい。フルーティーな香りが楽しめる。
- アッサム**
深みのある赤色が美しい。濃厚なコクがあり、ミルクティーにも向いている。
- ディンブラ**
オレンジ色で、マイルドな渋みが程よくさわやか。コクもあるのでミルクティーにも。
- キャンディ**
渋みが少なく、すっきりとした味わい。色が綺麗で、アイスティーにも向いている。
- アールグレイ**
ベルガモットオイルで香りを付けた、フレーバードティー。柑橘系の香り。



河上潤子さん
 焼菓子工房 カトル・カール主宰
 今治市にて、注文販売の焼菓子工房主宰。金・土・日のみオープンするweek-end caféも運営。

紅茶に合う

Sweet Recipe

スイーツレシピ

紅茶と甘いものは好相性♪
 ティータイムが楽しくなるお菓子を手作りしよう！

まずは定番!! スコーン



〈材料〉※直径5.5cm丸型で約12個分

無塩バター 80g、薄力粉 350g、ベーキングパウダー 10g、塩 5g、グラニュー糖 55g、牛乳 180cc、強力粉(打ち粉用)適量



〈準備〉

バターを室温に戻しておく。薄力粉、ベーキングパウダー、塩、グラニュー糖を合わせてふるう。

〈作り方〉

1. ボウルにバター、薄力粉、ベーキングパウダー、塩、グラニュー糖を入れ、ゴムベラで切るようにして混ぜ、指でそぼろ状にする。
2. 冷たい牛乳を(1)に加え、混ぜ、まとめて、冷蔵庫で30分以上休ませる。
3. 台に打ち粉(強力粉)をし、生地を厚さ2cmにのばして丸型で抜く。
4. 170℃(レンジ機能付きオーブンは180~190℃)に温めたオーブンで約15分焼く。

まめ知識

- 型がない場合は、生地をのばして三角や四角にカットして焼いてもOK!
- 型を抜いて、冷凍保存もOK! 焼く1時間前に自然解凍して、オーブンで焼きます。



クリームを付けてアレンジしよう♪

イギリスの乳製品「クロテッドクリーム」とお好みのジャムをはさんでいただくのが、本場風。砂糖を入れずに固く泡立てた生クリームを代用してもOK!



レモンと砂糖でシンプルにイギリス風パンケーキ



〈材料〉※直径約18cm 4枚分

卵 1個、プレーンヨーグルト 50g、牛乳 100cc、グラニュー糖大さじ1、薄力粉 50g、フライパン用油適量、仕上げ用グラニュー糖適量、レモン適量

〈準備〉薄力粉はふるっておく。

〈作り方〉

1. ボウルに卵を割り、ホイッパーでほぐし、プレーンヨーグルトを入れよく混ぜる。牛乳、グラニュー糖も加え、混ぜる。
2. 薄力粉を加え、ホイッパーで粉気がなくなるまで混ぜる。ラップをして冷蔵庫で30分ほど休ませる。
3. フライパンを熱し、一度濡れ布巾の上で温度を落ち着かせた後、油を敷く。中火にフライパンを戻し、1枚分の生地(おたま約1杯)を流し入れ、素早く薄く丸く広げる。
4. 表面に小さな穴があき、周囲がはがれる状態になったら、ひっくり返してきれいな焼き色が付くまで焼く。
5. 仕上げ用のグラニュー糖をふり、端から巻く。お皿に盛り、最後にもう一度仕上げ用グラニュー糖をふり、レモンを添える。



ヴィクトリアケーキ

ヴィクトリア女王のために作られたお菓子



〈材料〉

※直径12cmの丸型 1台分
 無塩バター 100g、グラニュー糖 100g、塩ひとつまみ(約1g)、卵 2個、薄力粉 100g、ベーキングパウダー小さじ1/2(約2g)、牛乳大さじ2(約30cc)、いちごジャム、もしくはお好みのジャム適量、仕上げ用粉糖適量、型に塗るバター適量

〈準備〉

- 型にバターを塗って、冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- バターを常温に戻しておく。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。・オーブンは170℃に温めておく。

〈作り方〉

1. バターにグラニュー糖と塩を入れ、ホイッパーで白っぽくなるまでよく混ぜる。
2. ほぐした卵を少しずつ加えながら、その都度ホイッパーでよく混ぜる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーを加え、ゴムベラで混ぜる。牛乳も加え、生地にツヤが出るまで混ぜる。
4. 型に生地を入れて、170℃(レンジ機能付きのオーブンは180~190℃)のオーブンで35~40分焼く。
5. 焼きあがったら型から出し、冷めたら横半分にスライスする。下半分の上面にジャムをたっぷり塗り、上半分の生地を重ね、上から粉糖をふる。



2 次に、浄水場で水道水をつくります。

浄水場で濁りを取り除いたり消毒をしたりして、安全な飲み水をつくります。市之井手浄水場の中央管理室で24時間休みなく水道水を管理しています。

それぞれの水源の水質によって、浄水処理の方法が違うんだよ。




普段何気なく使っている水道水。ご自宅の水道水の水源地はどこの水で、どうやって届いているかご存知ですか？市内でも住んでいる地域によって水源や浄水処理の方法が違います。水道水の届け方、ご紹介します！

「水道水」って、どうやって届いているの？

普段、何気なく使っている


市之井手浄水場 **ダム**

急速ろ過
水中の濁りを薬品によって固め、砂の層でこして取り除きます。



垣生浄水場 **地下水**

緩速ろ過
ゆっくりと砂の層でこし、水中の不純物などを取り除きます。



かきつばた浄水場 **高井神田浄水場** **中野浄水場** **地下水**

膜ろ過
超微細なストロー状の膜に水を通して、不純物を取り除きます。



久谷浄水場 **北条浄水場** **地下水**

紫外線処理
殺菌作用のある紫外線処理を行い、体内に入ると病気を起こすことがある病原性の原虫クリプトスポリジウムを不活化させます。



1 まず、水源から水を取ります。

石手川ダム **ダム**

国（国土交通省）が管理する多目的のダムで、水道や農業用水に使うほか、洪水の調節も行っています。



水源地（井戸・集水管） **地下水**

重信川の周辺や北条の立岩川周辺、中島などにあります。



松山市の水源地は、石手川ダムの水だけじゃなくて、半分は地下水なんだよ。我が家の水道水の水源地は、どっちかな？



北条第1配水池



3 いったん高台にある配水池にためてから送ります。

浄水場で浄水処理した水道水は、ポンプで高台にある配水池に送り、いったんためます。そして、量を調節しながら自然流下方式でご家庭まで送り届けています。

災害時に備えて / 安全対策

地震などの災害時には、緊急遮断弁が作動して非常用飲料水約8万トンが確保できます。

高低差を利用して送っているから、少ないエネルギーで届けることができるんだ。

4 道路の下の水道管を通して、蛇口までお届けします。

市内の水道管を全部つなげると、約2,200km。鉄道路線でJR松山駅から北海道まで届く距離です。安全に無駄なくお届けできるよう、地震に強い水道管へ計画的に取り替えたり、漏水調査をして水漏れを防止したりしています。



耐震管への取替工事



漏水調査

施設の整備や維持管理、厳しい水質検査などをして、安全な水道水を届けているよ。大切に使ってね！



中島では…
中島の水源地は、地下水や地下トンネルの貯留水、海水淡水化装置でつくった真水などです。島ごとにある浄水場（9か所）で水道水をつくっています。

主な施設	給水地域
● 水源	● 市之井手浄水場の水
◎ 浄水場	● 垣生浄水場の水
● ポンプ場	● かきつばた浄水場と竹原浄水場の水
■ 配水池	● 高井神田浄水場の水
	● 北条浄水場と院内浄水場の水
	● 中野浄水場と久谷浄水場の水

ダム水源と地下水をつなぐ / 安全対策

渇水などで、ダムや地下水のどちらかがピンチになったときに備え、東野配水池と鷹子配水池を連絡管でつなげて、ダム水源の水と地下水の水をどちらの地域にも送ることができるようにしています。



水漏れチェックでムダな出費を未然にカット！

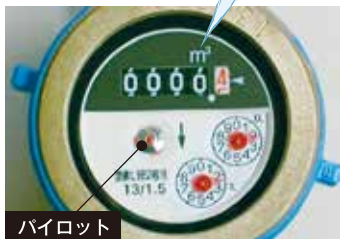
「急に水道料金が高額になったのですが…」これは、見えない水漏れによっておこります。漏れてしまってから気づいたのでは、遅いのです。思いがけない出費になる前に、早期発見、早期修理を心がけましょう。



水道メーターはボックスの中にあるよ。家の敷地内をぐるっと回って、探してみてね！



簡単！水漏れチェック 水道メーターを見ましょう！



パイロット

- ① 自宅の蛇口を全部閉めます。
- ② 水道メーターのパイロットを見ます。
- ③ パイロットが回っていたら水漏れの可能性があります。

※漏れている量が少ない場合は、パイロットがゆっくり回りますので、数分は見続けてください。

蛇口だけじゃない！

気づきにくい水漏れ
チェックポイント

☑ 水洗トイレ

トイレを使っていないのに水が流れていませんか？

☑ 見えない水道管

晴れているのに、地面や壁がぬれているところはありませんか？

☑ 受水槽や高置水槽

水があふれたり、漏れたりしていませんか？

水漏れしていたら…？

松山市指定給水装置工事事業者 または
松山市管工事業協同組合（TEL.925-2021）までご連絡ください。
※工事費用は、お客様の負担になります。



ていれぎの
下葉
秋黄の
風に

【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見られます。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で、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(56号)は2月に配布予定です。

「ていれぎ」はイエロースタンド(スーパー・書店など)、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・大豆油インキのりなどを採用しています。

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
 - 引っ越しなど水道の使用中止や精算するとき
 - 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
- 市外局番(089) ☎915-0311
- グェオリア・ジェネッツ(株)松山営業所
- 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事業者
または松山市管工事業協同組合 ☎925-2021 ☎998-9800
- 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