

## おばあちゃんの知恵袋



フリースからカシミアまで色々な素材のマフラーでおしゃれを楽しんでみては♪

## 暖かさを効果的に感じる知恵

まだまだ寒さが続く時期、防寒対策に効果的なアイテムの使い方を紹介します。首元を温めてくれるマフラー。より暖かさをを感じる巻き方のポイントは空気の層を造ることです。おすすめは、マフラーを二重にして輪っかに端を通す「ワンループ」巻き。またマフラーを首で1週させて両端を前で結び、結び目ごと後ろに回す「バック巻き」は暖かいうえに可愛さもありますよね。またカイロも重宝します。より効率的な位置はお腹。お腹の近くには、体でいちばん太い血管である腹部大動脈があるので、そこを通る血液が温められ、全身に巡りやすいそう。また首の後ろの下あたりの「大椎(だいつい)」と呼ばれるツボは、普段の風邪防止や風邪気味の時に貼ると効果が期待できるそうです。冷えを防いで元気に過ごしましょう。



## 菜の花とかまぼこのわさびマヨソース和え

菜の花とかまぼこを合わせた  
彩りのよい一品♪



## 材料 (2人分)

菜の花・・・1束  
かまぼこ・・・40g  
マヨネーズ・・・大さじ2  
練りわさび・・・小さじ1/2

## 作り方

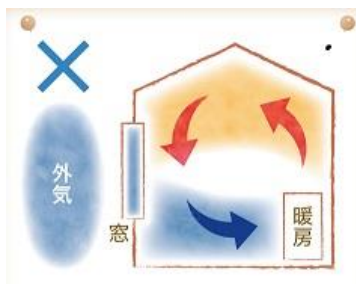
- ① 菜の花は根元を1cm程切り、長さ3~4cmに切り、塩少々を加えた熱湯でさっとゆでる。  
かまぼこは1cm位の棒状になるように適当に切る。
- ② ボールに菜の花とかまぼこを入れさっと混ぜ、器に盛り  
マヨネーズと練りわさびを混ぜたソースをかけて出来上がり。

## 暖房器具の上手な使い方

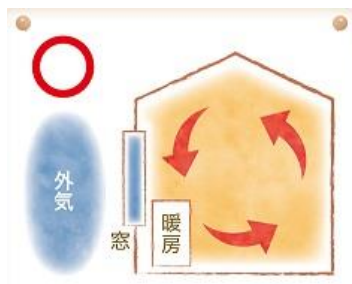
冬のお部屋をポカポカに！



オイルヒーター、エアコン、こたつ、床暖房に昔ながらのストーブ。暖房器具には様々なものがありますが製品によっては、使い方を誤ると暖まりにくい上、エネルギーの無駄使いになってしまうかも？より快適に過ごすための暖房器具の使い方をおさらいしましょう。



窓の反対側に暖房器具を置くと窓からの冷たい空気が足元を通り抜けることに。



窓辺に暖房器具を置くことで暖かい空気が部屋の中全体に広がります。

## ◆エアコンは実は効率が悪い

夏場は大活躍のエアコンですが、暖房器具としてはやや消費電力が多めです。真冬はエアコンだけに頼らずほかの暖房器具と組み合わせても効率的。またエアコンの暖気は高い所に溜まるのでサーキュレーターを使って部屋全体に循環を。床から天井に向けて空気の流れを作りましょう。

