



### なるほど！生活雑学 「寒さ」と「風邪」は無関係!?

「そんな薄着で外に出ると風邪ひくよ！」など、昔からの刷り込みで「風邪は寒いからひくもの」と思っている方はいませんか？実は風邪を引き起こすウイルスには、ものすごくたくさんの種類があり、インフルエンザなどと同じくウイルスが原因となって感染するものなのです。

では何故冬に風邪をひく人が多いのでしょうか？寒さとの因果関係を疑ってしまいますがそれは正しくありません。冬は寒いので、他の季節よりも室内で過ごす時間がおのずと長くなりますよね。その結果、人と人が近づいている時間が増え、ウイルスが広がりやすい条件を意図せず整えてしまいます。つまり、冬は人と同じ空間にいる時間がいつもより長くなるために、風邪を移されやすいのです。ただし、「低温では風邪のウイルスに抵抗する免疫反応が弱まり、より感染がひどくなり長びく可能性がある」という研究結果もあるので、全く無関係とも言い切れないかもしれません。とにかく、移らないのが一番です。換気や手洗いうがいを心がけましょう。



### エイシンメンバーの知恵袋

#### ◆冷蔵庫のニオイを消してくれるアレコレ教えます◆

冷蔵庫の中には、食材や調味料など様々なニオイが混じった状態で密封されています。特にこれから年末にかけては、何かと生鮮食品の量も増えて、ますますニオイが...そこで今回は、身近なもので冷蔵庫のニオイを簡単に消臭する方法を紹介します。



へえ～、それやってみよ!!

**重層**...一番簡単な方法がこれ。瓶の中に入れて蓋をせず、庫内に置くだけ。こぼれる事が心配な場合はガーゼで蓋をしておくといでしょう。もらいましょう。冷蔵庫だけでなく、キッチン周りの掃除にもすぐ使えて便利です。

**お酢スプレー**...水：酢を2：1の割合で混ぜ、スプレー容器を使って吹きかけ、拭き掃除をしましょう。中和力と殺菌力のあるお酢を使ってこまめに掃除をすれば、庫内にニオイが付きにくくなります。庫内に置いておけば、何かをこぼした時にもシュッとすぐ使えます。

**トイレットペーパー**...庫内に入れておくだけなので超簡単。繊維の細かいトイレットペーパーは庫内の湿気を吸収し、ニオイを軽減する効果があります。これも庫内が汚れたら、サッと拭き掃除ができます。

**焦げたパン**...活性炭に消臭効果があることは知られていますが、なんと焦げたトースト(パン)でも同様の効果を発揮します。真っ黒に焦げたトーストがまるまる1枚なくても大丈夫。焦げた部分を削ったり、トースターのパンくず受けにたまったものを集めたりして、小皿やお茶パックに詰めて庫内に置いてください。パンには吸収効果もあるので、カビが生える前に取り替えるのを忘れずに。

### 12月の簡単レシピ

#### ブロッコリーのゴマ塩昆布



#### 材料

ブロッコリー...適量、塩昆布...適量、ごま油...適量、ゴマ...適量

### 今月の旬野菜は「ブロッコリー」

栄養満点野菜★ブロッコリー、茎も捨てないで食べてね!

#### ●作り方●

- 1.ブロッコリーは食べやすい大きさに分けて、茹でる。またはシリコンスチーマー等でレンジで加熱する。しっかり水気をきっておく。
- 2.塩昆布と和える。
- 3.盛り付けてからごま油をまわしかけて、ゴマをふる。
- 4.食べながら塩昆布を足してもOK。

♪生キャベツでも美味しいですよ。  
急ぎのお酒のおつまみに、野菜も取りましょう♪

### 心理テスト

Q. 初めて入ったレストラン。注文してから20分以上経つのですが、まだ料理が出てきません。あなたよりも後から注文した隣の客はすでに食事をしています。あなたならどうしますか？

- ① あとどれくらい時間がかかるか店員に聞く
- ② 「まだですか？」と強い調子で催促する
- ③ あと5分だけ待ってみる
- ④ このまま静かに待ち続け

#### ●診断●

～「忘れられた料理」は、あなたに降りかかったトラブルを表します。困っているのに誰も助けてくれない。そんな時、あなたがとりがちなトラブル対処法を診断します～

①を選んだあなたは、とても冷静なしっかり者。何か問題が発生した時も慌てたりせず、状況をよく判断して、落ち着いて行動します。人の動かし方をよく心得ていて、上手に人をつかうことができる為、リーダーとしての資質も備えています。トラブルに直面しても強引な手段はとらず、さりげなく、そして適切に対処できる人でしょう。

②を選んだあなたは、ワンマンで勝気、力で人を動かそうとするタイプでしょう。相手にミスがあった場合には激しく問い詰め、責任を徹底的に追究します。一方、自分に落ち度があったときは、それを認めたがらず、弱い立場の人に責任の転嫁をすることも。あなたに求められるのは、人の心に訴えかけ、協調してトラブルに向かおうとする姿勢でしょう。

③を選んだあなたは、論理的な思考に長けています。常に自分の中で、納得のいく答えを出すことを心掛けていて、トラブルに見舞われた場合も、きちんと計算をして対処します。問題が悪化したり解決が遅れたりしたとしても、それは最善の方法を選択した結果であるのだから、仕方ないのだと割り切り、次にとるべき道を冷静に判断します。

④を選んだあなたは、物事への対応が遅く、問題が発生しても静観しがち。「何とかなるだろう」とか「誰か助けてくれるだろう」とか思っているうちに、小さなトラブルがいつの間にかドロ沼化して手遅れになることも。周囲の人たちは、あなたが思っているほどあなたのことを気にしてはいません。トラブルは自力で素早く解決するよう心がけるべきです。

### 簡単体操

#### 1日5分で肩こり解消！「肩甲骨ほぐしストレッチ」

国民病ともいわれる「肩こり」。揉んでも叩いても治らず、ひどくなると頭痛なども引き起こします。パソコン、スマートフォンなどを長時間同じ姿勢で使用したりすると、筋肉が収縮して痛みが発生します。筋肉が凝り固まると肩甲骨が動かなくなり、猫背や肩こりの原因になります。更に、胸が締め付けられて、スムーズに動けないので呼吸が浅くなります。肩甲骨は「天使の羽」とも呼ばれていて、本来可動域が広く、自由に動きます。

錆びついた肩甲骨を剥がして、肩こりとサヨナラしましょう!



- ① 足を肩幅に広げて、つま先は外側に向け立ちます
- ② 両腕を合わせて天井に向かって突き上げます
- ③ ②の状態から肩の位置まで腕を下ろします
- ④ そのまま10秒キープします

①～④10セットを起きてすぐと寝る前にやると効果的です

呼吸は止めず、自然に口から「吐く」鼻から「吸う」を繰り返します

### 今月の一言

#### 物はわが心を映す。

物は不思議に、持ち主の心の様子を映し出す。粗末したり、嫌う人には反発する。大切に、慈しむ心の持ち主のもとに集まり、その性能を発揮する。