

親子で遊ぼう！

11月号

～ 紅葉を見に行こう ～



秋風が心地よい季節は、お子さんと一緒に美しい紅葉を見に出かけてみましょう。紅葉スポットの中にはベビーカーでも回りやすい場所や、広い芝生で子どもが思いっきり遊べる場所がたくさんあります。家族みんなで気持ちよく楽しむために、次の3つのポイントをチェックしましょう。

①時間帯と曜日を選ぶ：土曜・日曜に行く場合は、多くの人を訪れる昼間は避け、朝早くや夕方がおすすめ。可能なら、平日を狙うといいでしょう。人混みを避けることで、子どももののびのび過ごせます。

②歩きやすい服装と靴：子どもは元気いっぱい走

り回ります。動きやすく、汚れてもいい服や靴を準備すると安心。ママパパもスニーカーなど歩きやすい靴がベストです。

③持ち物：おやつや飲み物（機嫌直しにも必須です）／レジャーシート（広場でピクニック気分も楽しめます）／手や口を拭くウェットティッシュ（紅葉狩りの食べ歩きにも便利です）／防寒着や日焼け止め（朝夕の寒暖差対策になります）

美しい景色は、子どもの豊かな感性を育む最高の体験です。家族でぜひ自然と触れ合う時間を楽しんでください。



～ ゴルフはダイエットや健康に効果ある？ ～

今回は、ゴルフでどれくらいのカロリーを消費しているのかを見ていきます。

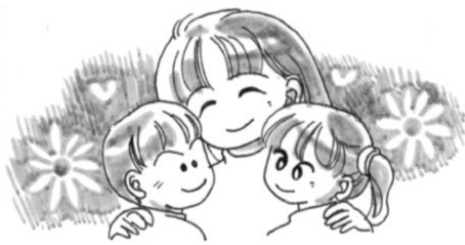
■ゴルフの打ちっぱなし（日々の練習）の場合は、歩く・走るなどの動作がありません。しかし、1スイングあたりの消費カロリーはおおよそ1.0～1.2kcalといわれているため、たとえば100球打った場合は約100～120kcal、200球で200～240kcalになります。体重50kgの人が20分間ランニングをしたときの消費カロリーが約120kcalなので、100回スイングをしたときと同じくらいといえます。無駄な力を入れすぎずリラックスしてスイングすれば、息が上がったり疲労感が残ったりすることもないでしょう。

■ラウンドした場合は、通常18ホールを回るため、ホール内やホール間の移動という運動があります。すべて徒歩で移動すると、1プレー・4～5時間で約8～10km、歩数では約25,000～30,000歩になるとい

われています。体を使う仕事をしていない限り、日常生活で1日に10,000歩を超えることはなかなかないでしょう。個人の体格やホールの形状などにより差はありますが、プレー中の移動におけるカロリー消費量は約400～600kcalといわれます。素振りなども含めて1ホールあたり10回程度スイングする場合、消費カロリーは「1kcal（スイング1回あたりの消費カロリー）×10回×18ホール＝約180kcal」となるため、スイングと移動を含めた1ラウンドの総消費カロリーはおおよそ600～800kcal。体重50kgの人が10分間クロールで泳いだときの消費カロリーが約70kcalなので、ラウンド1回に消費するエネルギーは「100分間クロールで泳ぐこと」に相当します。

そう考えると、ゴルフは多くエネルギーを消費するスポーツであり、ダイエットや健康維持への貢献も期待できるスポーツといえますね。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 毎日しっかり「ブラッシング」～

多くの女性には、いつも使っているこだわりのシャンプーやトリートメントがあるでしょう。美しい髪を保つために、ちょっと奮発しているという人も多いかもしれません。でも、その前に見直すべきは「ブラッシング」です。ブラッシングは、朝起きてほつれた髪を整えるだけのものではありません。次のような効果があることを意識してみましょう。

まず、髪には意外と、ハウスダストや、外のホコリ・汚れなどが付着しやすいところですから、それらを落とし、清潔に保つ効果があります。また、抜けてしまっても頭に留まっている髪の毛を除去するためのものでもあります。また「頭皮をマッサージすると抜け毛を防ぐ効果がある」と言われ、これは、頭皮を動かして毛細血管の血行を良くすることで、髪の毛を作る毛母細胞などに栄養がスムーズに行き届くようになるからと考えられています。ブラッシングをしっかりす

ることで、頭皮マッサージと同じような効果が得られます。その結果、薄毛の改善も期待できます。さらに、頭皮の皮脂を髪全体にいきわたらせる効果もあります。頭皮の皮脂腺というところから脂分が分泌されていますが、放っておくといわゆる「べたついた髪」という状態になってしまいます。ブラッシングによって油分が髪全体にいきわたり髪の毛の艶もアップします。

ブラッシングのとき、ブラシを動かす方向は、根元から毛先に向かってですが、乱暴に速く動かすのではなく、優しくゆっくり、髪全体をいたわるようにブラッシングしましょう。

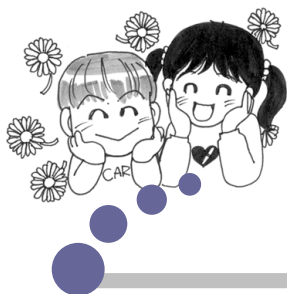
ブラシの形は「デンマンブラシ」と呼ばれるものが一般的ですが、頭皮や髪の毛のケアを意識する場合は、このデンマン型の台座部分がクッション式やラバーになっているものがおすすめです。枝毛や切れ毛を防げ、マッサージ効果も高いことがわかっています。



やさしく、ゆっくり
髪全体をいたわるように
ブラッシングしましょう



デンマンブラシ



オーガニックコットンのぬいぐるみ

オーガニックコットンとは、厳しい基準で定められた生産方法にしたがって、栽培された特別な綿花のことをいいます。オーガニックコットンには3つの規定があり、これを満たした栽培がされていなくてはなりません。その条件として、

■3年以上農薬や化学肥料を使わず、有機栽培されていること

■遺伝子組み換え種子を使っていないこと

■フェアトレード（開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す公正な貿易のしくみ）であること

の3点が挙げられます。

オーガニック農産物を認証する機関はいろいろありますが、いずれも非常に厳しい基準を定めています。表示がないものと比較すると、子どもが

使っても安心できる安全性の高さが魅力であり、人にも環境にも優しい素材と言えます。

代表的な製品には、【PRISTINE】キリンのガラガラ、【ナチュラプラ】くまのぬいぐるみ、【ぬくぐるみ工房】うさぎ、【オリム】くま（今治タオル認定）などがあります。その他にも【STOLLEEN】、【Wooly Organic】などがあります。【 】内がブランド名です。ネットでも購入できるものがあるため、気になる方はぜひチェックしてみましょう。



子育てQ&A

5歳なのに文字が書けない

Q

来年小学校に入学しますが、文字がまったく書けません。小学生になってから困らないか、心配です。（5歳男児）

A

他のことに興味がたくさんあって、きっと文字にはまだ興味が持てない段階なのでしょう。子どもには絵を描くのが好きな子・何かを作るのが好きな子・体を動かすのが得意な子など、興味の対象は個人で異なり、様々あります。

もちろん、早くから文字や数字などに興味を持って、すらすらと文字を読める・書けるという子もいますが、親がその子たちと比較したり、焦って書くことを強要したりしないことも大切です。

日常的に、乗り物の名前・キャラクターの名前・家族の名前・ペットの名前など、子どもが「好き」と思っているものを利用して、文字に興味を持たせましょう。そのうえで、少しでも文字の読み書きができたときにはたくさん褒めてあげること

も必要です。

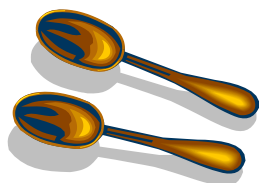
文字の読み書きを覚えることに限らず、幼児期でなくては体験できないことはたくさんあります。些細な遊びや新しい挑戦を通して実体験を豊かにすることが、将来の興味や関心・探求心へとつながります。

その積み重ねによって学びへの意欲も出てくると考えられているのです。





女辞典 大辞典



ベーコンのうま味★なすとベーコンのトマトスパゲッティ

- ① なすは幅7mmの輪切りにして塩少々をふってしばらくおき。水気が出てきたらペーパータオルで拭き取る。ベーコンは幅3cmに切りにんにくはたたいてつぶす。ホールトマトは手でつぶす。



- ② フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、ゆっくりと炒める。にんにくがこんがりしたら赤唐辛子とともに取り出す。



材料斗 (2人分)

スパゲッティ: 160g
塩(ゆで用): 適量
なす: 2本
ベーコン(スライス): 50g
にんにく(小): 1片
ホールトマト(水煮): 200g
赤唐辛子: 1本
オリーブオイル: 大さじ1
しょうゆ: 小さじ1
こしょう: 適量

- ③ ベーコンを加えて火が通ったらなすを加え、炒め合わせる。なすに焼き色がついたらトマトを加える。時々混ぜながら水分が $\frac{2}{3}$ 量になるくらいまで煮詰め、しょうゆ、こしょうを加える。



- ④ 塩適量を入れた熱湯でスパゲッティをゆでてフライパンに加えて、ざっと混ぜて皿に盛りつける。

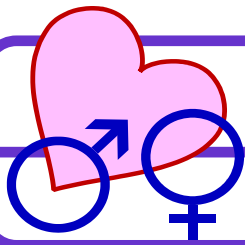


【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



家庭料理でもお店のメニューにも、なすとベーコンを使ったレシピは様々あります。焼いたり炒めたり、パスタやスープにしたりとバリエーション豊富。ベーコンのうま味や歯ごたえに加え、それを吸収したなすの味わいや食感もパワーアップされる感じですね。特に、イタリアンで使われることが多く、オリーブオイルや辛味との相性もばっちりだからでしょう。

なすの旬は夏から秋にかけてですが、現在は四季を通じて市場に出回っているため、ベーコンと絡めていろいろなレシピをお試しください。



あなたの深層心理に迫る!!

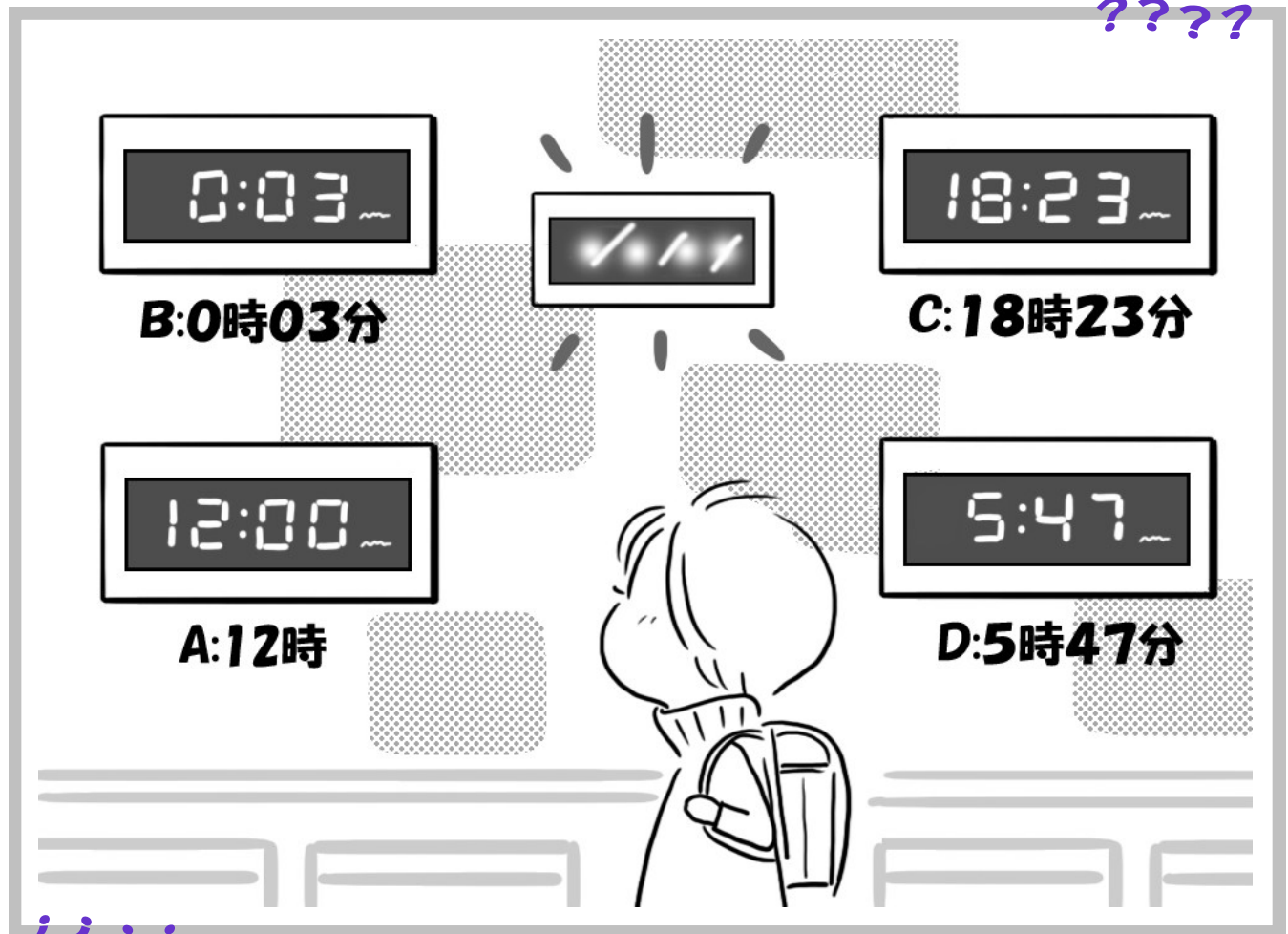
本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



小学生のあなた。

ある朝、一番乗りで登校し、誰もいない教室に入ったところ、
壁掛けのデジタル時計が止まっていました。
さて、何時で止まっていたでしょうか？

????



いとい

★ この問題でわかるのは、あなたの「鈍感力」です ★

A：12時…「鈍感力・中」平均的な注意力を持ち、
極端に敏感でも鈍感でもないことを示しています。
新しい情報や変化に振り回されることなく、自分の
ペースを保てるでしょう。

B：0時03分…「鈍感力・高め」細かい変化に敏感
でありながら、それらをストレスとして内部に蓄積
させることはありません。情報を効率的に処理して
いることを示しています。

C：18時23分…「鈍感力・ゼロ」微細な変化に非
常に敏感で、それらに強く反応します。不要なスト
レスや心配を感じることもありますが、創造的で繊
細で、鋭い洞察力を持っています。

D：5時47分…「鈍感力・低め」周囲の変化に対
して非常に敏感で、反応する傾向があります。クリ
エイティブな活動や人間関係の構築において、豊かな
感受性を発揮できる人と言えます。

