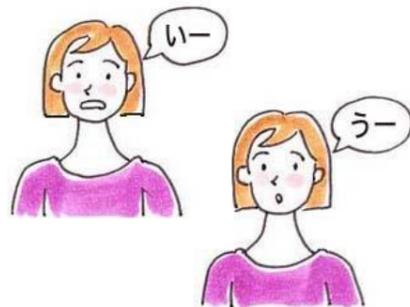


## Health

### 口呼吸にご注意を



口輪筋トレーニングは、「うー」「いー」と各5~10秒ずつキープ。1日1セットでも続ければ効果アリだそう。風船を膨らませるのも良いようです。

マスクが日常化していることで、いつしか口呼吸になっている人が増えているそうです。口呼吸だと、ホコリやウイルスが直接体内に入るリスクが増えることも。そこで、口呼吸を防止するポイントを紹介します。

①自分が口呼吸をしているか意識する  
ちょっと意識するだけでも、ずいぶん違ってきます。

②ガムなどを噛む

口まわりを動かすことで鍛えられ、口が自然と開くのを防ぎます。また、唾液の分泌が促進され、口内の乾き防止にも。ガムを噛む際、くちやくちやくと音がしたら口が開いている証拠なので気をつけましょう。

③口まわりの筋力を鍛える

口輪筋などを鍛えることで、口呼吸を防止することができるそうです。

### 睡眠時の口呼吸にもご注意を

睡眠中は、唾液の分泌が減るため、口呼吸になると、のどが乾燥し、ホコリやウイルスなどが体内に入って風邪などのリスクが上がります。しかし、意識するのは難しいので、口に貼る専用のテープを使うのも良いですよ。



専用のテープはドラッグストアやインターネットで購入できます

## かんたんレシピ

### 鯛のピリ辛カルパッチョ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

さっぱりした鯛に、カマンベールチーズの味とトマトの酸味のバランスが絶妙にマッチしたカルパッチョ。お酒のおつまみにもおすすめです♪



①鯛は薄切り、カマンベールチーズはくし切り、トマトは角切りにする。かいわれ大根は根を切り、2等分にする。

②器に①を盛りつけ、粗切りにしたナッツを散らす。

③Aを混ぜ合わせ、②にかける。

### 材料

(2人分)

- 鯛の刺身…100g、カマンベールチーズ…1/2個、トマト…1/4個、かいわれ大根…1/4パック、ミックスナッツ…10g
- A/練りゴマ…大さじ1/2、みりん…小さじ2、しょうゆ…小さじ1、豆板醤…小さじ1/2

※ナッツは、粗く刻み、食感を残すと、香ばしさが増します。  
※ピリ辛ダレは、鯛以外でも、白身の刺身によく合います。

## Chottoいいかも

新年を迎え、お財布を新しくしてみませんか？ 春財布は「張る財布」として、縁起がいいものといわれています。

### ■ 購入の時期は？

諸説ありますが、冬至(12月21日ごろ)~雨水(2月18日ごろ)か、立春(2月3日ごろ)~啓蟄(3月5日ごろ)が縁起が良いといわれています。



### ■ おすすめの色は？

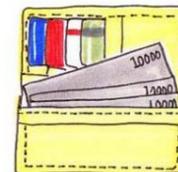
金運に良いといわれているのは、黄色やピンク、お金が貯まる色は、ベージュやブラウン系だそう。あくまで参考程度にして、お気に入りを見つけよう。



青は、水の色なので、お金が流れやすいので貯まらない、赤は火の色なので、お金を燃やしてしまうのでよくないという説もあります

### ■ お財布にとって良いこと

お財布はいわばお金の部屋。きれいにすることで気持ち良く使えて、お金との縁も良くなりそうです。お財布の中のレシートやポイントカードを整理する習慣をつけると良いですね。



### ■ 使い始めにおすすめの日？

金運に縁のあるといわれている「寅の日」や「巳の日」のほか、1粒の籾が万倍にも実る稲穂になるように、その日に始めたことが何倍にも成長するといわれる「一粒万倍日」や、天がすべての罪を許すという最高の吉日といわれる「天赦日」が良いそうです。



### ■ 1月、2月の良き日

寅の日…1月6、18、30日、2月11、23日

巳の日…1月9、21日、2月2、14、26日

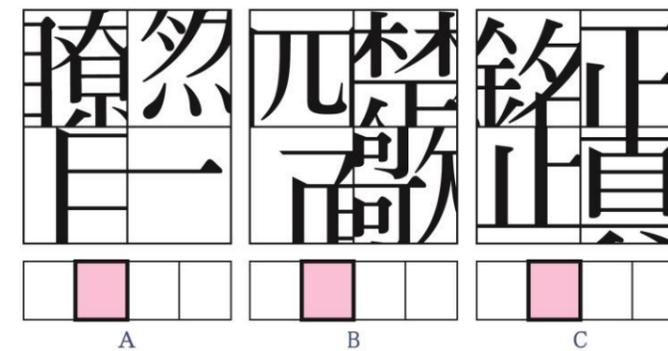
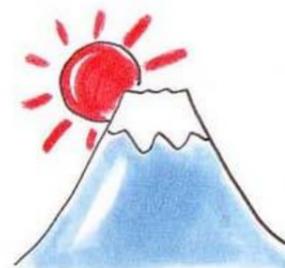
一粒万倍日…1月3、4、7、16、19、28、31日、2月3、10、15、22、27日

天赦日…1月16日、2月はなし

※あくまで目安として参考にしてください

## 熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。