

## Health

### 巻き肩に気をつけよう！

#### ●セルフチェック2

まっすぐ立った状態で、腕を体の横に自然に垂らします。肘の内側が正面を向いていれば正常ですが、身体側を向く、もしくは正面から手の甲が見えている場合は、巻き肩の可能性ががあります。



肘の内側が身体側を向いたり手の甲が正面から見えていませんか？

巻き肩とは、両肩が本来の位置より内側に向かって丸くなってしまった状態。デスクワークやスマホ操作などが原因と言われています。セルフチェックやメンテナンスで正しい姿勢を目指しましょう♪

#### ●セルフチェック1

足を肩幅に開いて立ち、万歳をするように腕をまっすぐ上げます。横から見て、腕が耳より後ろなら正常。腕が肩より前であれば巻き肩の可能性が高いです。

#### ●対策、まずはスマホを見る位置の調整から

スマホを見ると、下を向いてしまうと、おのずと肩も内側に入りがちに。そこで、スマホやタブレットを目の高さまで持つてくることで下を向かずに済み、首への負担も軽くなります。可能なら30センチ離れた方が良いでしょう。



#### ●おすすめのストレッチ

- ①足は肩幅に開き、肩の高さまで上げた右肘をL字にして手を壁につく
- ②手をついたまま、体を左へ45度程度回転させる



#### 巻き肩によって起こることとは？

巻き肩になると、首こりや肩こりにつながったり、ストレートネックになる一因も、また、肩が前へ出ることで、胸の胸郭という部分が小さくなり、その中にある肺が圧迫され、肺活量が少なくなるのだそう。それにより、呼吸が浅くなるそうです。

## かんたんレシピ

### ブリの彩りカルパッチョ

脂ののったブリを、たっぷりの野菜、レモンを効かせたソースとともにどうぞ♪ お酒にも合いますよ！



①ブリは薄切りにする。きゅうりはみじん切りに、ピーマンは種を取り、みじん切りにする。人参・紫玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。ミニトマトは粗切りにする。

②①の野菜を合わせ、Aを加えて混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。

③器にブリを並べて軽く塩を振り、②をかけてディルを散らす。

※ブリは薄くカットすることをおすすめします。また、ブリは塩を薄く振って下味をつけることで、ソースとの絡みが良くなります。

#### 材料

(2人分)

- ブリ刺身用…140g、きゅうり…1/3本、ピーマン…1個、紫玉ねぎ…1/8個、人参…1/4本、ミニトマト…3個、ディル…適量
- A: 酢・レモン汁…各大さじ1、オリーブオイル…大さじ2、はちみつ…小さじ1
- 塩・コショウ…適量

## Chottoいいかも

バレンタインに贈るラッピングのアイデアをご紹介します。友チョコなど気軽なプレゼントにもぴったり！ 100円ショップなどで見られる身近なモノを使って、ラッピングをしてみませんか？

#### ■ランチボックスを使う



100円ショップで見られる、使い捨てのランチボックスはかわいいものがいっぱい！ それに入れるだけで、ちょっと特別な雰囲気になります。

シールなどでさりげなくデコレーションすれば、シンプルでかわいい♪

#### ■クリアなビニール袋に入れてプレゼント



クリアなビニール袋はおしゃれでさりげないデザインが施されたモノもあります。小さめのビニール袋に手づくりのお菓子を入れてリボンで口を縛ってもかわいいですね。

最近見られるのがアルミニウム素材のジッパーバッグ。カッコイイデザインもあります♪

#### ■ジッパーバッグを使う



最近の保存袋は、デザインや形が多彩。いろんなタイプの保存びんがデザインされていて、見ているだけでワクワクします。小ぶりのサイズのモノなら、個包装の市販のお菓子をちょっと入れるだけでも、素敵なプレゼントになりますね。

#### ■シンプルな手提げバッグをアレンジ



100円ショップにはいろんなタグが見られるのでチェックしてみてください

#### ■クラフトバッグをアレンジ



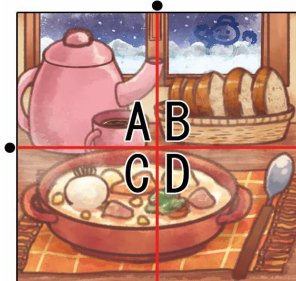
シンプルなクラフトバッグにデザインペーパーをかぶせれば、素敵なプレゼントに♪

上の方に穴を開け、リボンを通せば、おしゃれなバッグに！

シンプルなクラフトバッグにはタグをひもで付けるだけ♪ ノーテクニックでおしゃれになります！

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



こちらのスペースは、  
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」  
●「正解の方にプレゼント！ 詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答えは左下にあります。