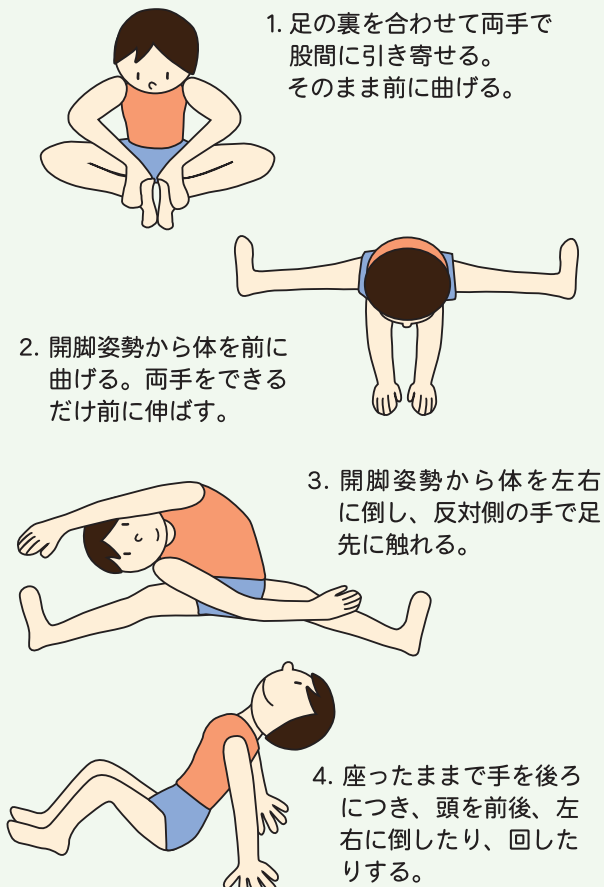


# 心地よ〜く伸ばして疲れを取る! 簡単ストレッチング

## ■風呂上り、または寝る前のストレッチング

どちらも心地よい痛さを感じるところまで伸ばし、しばらく伸ばしつづけてみましょう。たまにたくさんするよりも少しでも毎日するほうが効果的です。



※無理すると筋肉を傷めてしまうのでやりすぎには注意。

## ■イスに座ってできるストレッチング



暑さで体がだるく、なんとなく疲れ気味。そんな時はストレッチングでスッキリしましょう。ストレッチングとは「筋肉を無理なくしかもめいっばい、しばらく伸ばす」ことです。簡単なものをいくつかご紹介します。体が軽くなったように感じられるのでおすすめです。

## 「人出は〇〇万人」 どうやって数える?

夏祭りや花火大会……。テレビなどで人出の数が伝えられますが、どうやって数えているのでしょうか。

実はイベントによって数え方は様々。中には宿泊施設や観光施設を利用した人数を合計する方法もあり、祭りに行ってホテルに泊まった翌日に歴史資料館に行くと2重でカウントされてしまうこともあります。

### ★数え方いろいろ★

- ①周辺の宿泊施設や観光施設を利用した人を合計する
- ②計測員が1㎡あたりの人数を数えて、担当エリアの面積分を掛けた人数を合計する
- ③計測員が担当エリアごとに前年や前々年と比べた増減を目で確認し、前年の人数で比較し割り出す

花火のように遠くからでも見られるものの人出は、交通規制や道路警備の区域内でカウントしているそうなので、自宅で見ている場合は人数に含まれません。

## 栄養素がいっぱい! 麦茶の秘密

夏の代表的な飲み物、麦茶は大麦の種子で、1つの穂につく実の列が2列だと二条、6列だと六条と呼ばれ、主に六条大麦が麦茶になります。ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>、カルシウムや食物繊維を含んでいるのに、ノンカロリーと魅力的な飲み物です。

ウーロン茶や紅茶と違い、種子を煎じるので茶葉で生成されるカフェインを含みません。香ばしい匂いの成分は焙煎することでできる化合物の一種で、血液の循環をスムーズにする作用があります。また、香り自体にもリラックス効果があるそうです。

さらに虫歯菌を抑えるという実験データもあるので、夏の水分補給に限らず、寝る前にもおすすめの飲み物なのです。

### ☆おいしい麦茶の作り方☆

#### 丸粒麦茶

- ・沸騰したお湯1.5ℓにコップ1杯分(約30g)が目安。
- ・5〜10分煮出す。火を止めて氷水で急冷すると香ばしさが逃げにくい。

#### ティーバック

- ・1ℓに1袋(約10g)が目安。
- 煮出し: 3〜5分。煮出しすぎるとえぐみの元に
- 水出し: 冷蔵庫で1〜2時間冷やす

