

肝臓ストレッチで基礎代謝アップ↑↑

基礎代謝とは安静にしている状態のときに、身体（筋肉、内臓、脳など）を動かすために使うエネルギーのことです。基礎代謝の40%くらいは、筋肉によるものとされてきましたが、最近では、内臓の基礎代謝

の方が高いといわれています。

そこで最大の臓器で基礎代謝の割合も高い肝臓をストレッチしましょう。肝臓を支えている周りの組織を刺激することで血流が増え、基礎代謝が上がります。

1

四つん這いになります。股関節、肩の角度がそれぞれ90度になるように、手と膝の位置を確認しましょう。

2

みぞおちを天井の方に吊り上げられるように、息を吸いながら背中を丸めていきます。このとき、首はダランと力を抜いて垂らしておきます。

息を吸いながら

3

丸めた状態から力を抜いて、股関節とわきの下で体重を支え、重力の力で腰がそれるように息を吐きながら力を抜きます。

息を吐きながら

3～5回
繰り返す

古新聞活用法 かしこく使おう！

毎日たまっている新聞紙を処分する前にひと工夫。掃除の手間が省けたり節約になったりと、暮らしの中でちょっとお得に役立ちます。不要なものを買わずに済むのでエコにもつながりますよ。炊事・掃除だけでなく、災害時にも使えるので、ある程度ストックしておくといいですね。

★活用★

- フライパンなどの油污を拭き取る
- 牛乳パックに新聞紙を詰めて廃油処理
- 生ごみを新聞紙に包んで捨てる
- 野菜を新聞紙に包んでポリ袋に入れて保存
- 靴箱の下敷きにする
- 災害時に防寒具や断熱材に使う
- …など

①見開きの新聞紙を2枚

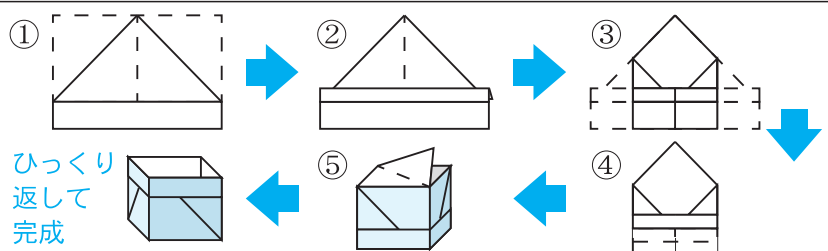
- ②三角の下から2枚だけをめくり、三角の底に合わせて折り、もう一度巻くように折る
- ③裏返して、両端を真ん中に合わせて折る
- ④下から巻くように2回折り返す
- ⑤④の状態から手を縦に入れて、底に三角をつくるように折り込んで、三角の部分をたたむ

左？右？ どっちがえらい？

ひな人形の飾り方には東西で違いがあるのをご存知ですか？ 関東雛は向かって左に男雛、右に女雛。一方、京雛は逆に向かって左に女雛、右に男雛です。なぜでしょうか？

これは、国際儀礼と日本の伝統礼法とで上位とされる並びが違うからなのです。国際儀礼は、無用な誤解や争いを避け外交を円滑に進めるための共通認識。国際儀礼では右（向かって左）が上位となります。つまり関東雛は国際儀礼の並びです。これは日本の皇室が明治時代に国際儀礼を取り入れたことで、現在の両陛下の並びが国際儀礼の並びだからです。5月にあるサミットの首脳の立ち位置や、8月のオリンピックの表彰台も国際儀礼の並びです。

一方で京雛は日本の伝統礼法の並びです。伝統礼法は中国から伝わった「皇帝は動くことがない北極星を背に南を向いて座るのが善い」というのが元になっています。南に向くと日が昇る東が左手になるので、左（向かって右）が上位とされるのです。



※ごみを捨てる際には自治体の区分に従ってください。