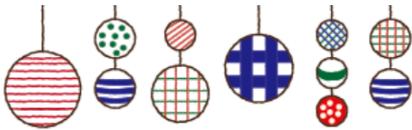




# ほっと ひといきタイムズ

2025年2月号 通巻85号



思わずハッと！！  
心にひびく風刺作品



「ビニール袋が動物たちを殺している」



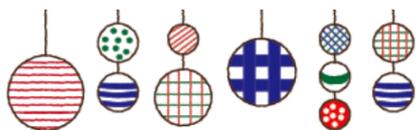
## 作品介绍

動物保護キャンペーンの一環として製作された買い物袋。

ご覧の通り、バッグの持ち手に手を通すと、まるであなたが動物を殺しているかのようなデザインになっています。

コンビニを含む買い物袋の平身使用時間は、約5分程度です。しかし、環境中でビニール袋を分解するには最大1000年かかると言われています。その間に海洋や陸上で多くの動物がビニール袋に命を奪われています。

「買い物袋は要りません」この一言で動物を救って下さい。



## 青春時代、夢中になったあのシーン ドラマレビュー



### 今月のレビュー

1990年1月 - 3月

### 「世界で一番君が好き!」

#### ○主なキャスト

向井華 - 浅野温子

山村公次 - 三上博史

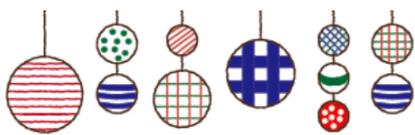
杉本ちひろ - 工藤静香

小笠原万吉 - 布施博

篠木邦彦 - 風間トオル



主演の浅野温子の大胆な演技と服装が話題になった。トレンドドラマ史上、こんなに嫌な奴ばかり出てくる作品は後にも先にもないだろう。主題歌は「今すぐ Kiss Me」。



## さようなら生活臭 インテリアになる家事道具



### 今月のアイテム

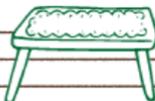
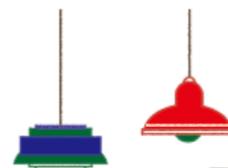
### スポンジ置き

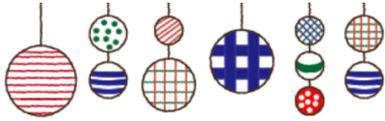


お皿を洗う仕事を終わったら、スポンジもベッドにスッポリ収まってお休みタイム。スポンジがベッドそのものになるので、スポンジは休むのではなく休ませるお仕事では? とっても働き者です。

商品名 CLEAN DREAMS

Source <http://www.ototodesign.com/>





キラリとセンスを光らせて  
ひと味違う贈り物



今月のオススメ



華歌留多(はなかるた)

まるで花札のような和テイストのチョコレート。  
「月見花見」セットや「花鳥風月」セットなど、商品  
ラインナップも多彩。江戸文化の粋を感じられる最高  
級チョコレートです。  
漆黒のパッケージは高級感があり、目上の方へ日ごろ  
の感謝を伝えるバレンタインチョコとしてもおすす  
め。

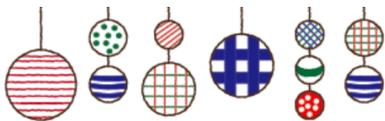


○商品情報

製造メーカ：株式会社マキィズ

購入方法：インターネットなど

備考：



早くて安くてうまい！  
時短メインおかずレシピ



今月のレシピ



鮭ときのこの  
ちゃんちゃんチーズホイル焼

【材料】 鮭／2切 好みのきのこ類／100g 程度

- 料理酒／大さじ1 ●味噌／大匙2
- 砂糖／大さじ1 ●みりん／大さじ1
- 醤油／小さじ1 ●チーズ／30～40g 程度

- ① きのこ類はいしづきを落としたり切り分けたりそれぞ  
れ下処理してから電子レンジでしんなり火が通るまで  
加熱しておく。
- ② ●を合わせておく。
- ③ ホイル1枚につき鮭1切を入れと①半量を乗せ、②半  
量をかけて包む。これを2つ作る。
- ④ オープンまたはトースターで十数分焼く。
- ⑤ 一度開いてチーズをのせてさらに数分焼いて完成！

作業時間

4分



トースターで  
15分

# 室内でも油断大敵

# 低体温症に注意して元気に冬を過ごそう!

## 住まいの快適レポート

冬の寒さも本番。この時期、特に注意したいのが、室内でも起こりうる低体温症。生活習慣やお家の環境を見直して、予防対策。快適な毎日を。

### 低体温症って?

低体温症とは、深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）が35℃以下となる状態を指し、初期段階では体の震えや皮膚の感覚麻痺などの症状が表れます。低体温は、自律神経の乱れを筆頭に、さまざまな不調を引き起こす要因の一つとされます。冬山の登山をはじめ屋外のイメージが強いですが、実は夏場の熱中症と同様に、自宅などの室内においてもリスクが高く、注意が必要です。



#### 主な原因

- ストレス
- 筋肉量の減少
- 加齢
- 長時間の低温環境

#### 体への影響

- 免疫力の低下
- 血行不良
- 消化不良
- 思考力の低下

#### 異変のサイン

- 寒気や震えが出る
- 皮膚の感覚麻痺
- 歩行でよろける
- 意識障害

### 低体温症にならないための予防対策

#### 住まいの環境を見直す

暖房を入れているのに、底冷えする。室内がなかなか暖まらない。そう感じている方は、お家の断熱性能を向上させる対策を講じましょう。

室内温度は最低でも**18℃以上**に!



- ★窓に市販の断熱シートを貼る。また内窓を取り付けるなど二重窓にすると断熱効果も上がり、暖房費の節約にもつながります。
- ★床に段ボールなどを敷き、その上に絨毯やラグを設置。床暖房にリフォームするのも一考です。
- ★加湿器を利用して、湿度を上げる。

#### 体温アップに欠かせない生活を習慣づける

##### 食事

体を温め、免疫力アップに役立つ食材を多彩に取り入れた料理を食卓に。タンパク質・脂質・炭水化物の栄養素を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。おすすめは、鍋料理です。



##### 運動

運動は熱を生み出す筋肉を維持・増強し、代謝アップに有効です。ウォーキングやスクワットなど、日常こまめに体を動かす習慣をつけましょう。



##### 入浴

体を芯から温めるのに、入浴は効果的。40℃くらいのお湯に肩まで浸かって、10分程度を目安に。

### オススメ商品 室内用窓 デコマド

仕切りたいけど、つなげたい。室内のあらゆる空間に、光と風を呼びこみたい。そのワガママ、叶います。



光と風を採り込みながら、スタイリッシュで快適な空間を演出します。

#### 室内に「窓」



もっと明るい部屋にしたい場合は、部屋間にも「窓」を。光と風を通して明るく開放的な空間づくりが楽しめます。



「壁」の代わりに「窓」で仕切る。大きなガラスのパーティション使いで、圧迫感を消し、広がりを感じられる開放的な空間に。

商品のお問合せは…

フリーダイヤル 0120-600-916

リフォームパートナー