

ADH ニュースレター

Issued by:



医療法人社団 向陽会

阿知須同仁病院

〒 754-1277

山口市阿知須4241-4

TEL: 0836-65-5555

FAX: 0836-65-2836

阿知須同仁病院の最新情報はホームページから

www.ajisudohjin.com

阿知須同仁病院

検索

お役立ち!

家事の
裏ワザ



ホイップクリームを手早く作る裏ワザ

ケーキのデコレーションなどに欠かせない「ホイップクリーム」ですが、生クリームを泡立てる作業は意外と手間がかかって大変ですよね。ピンと角が立つきめ細かいホイップクリームが理想的ですが、なかなか固まらずに苦勞することもあるかもしれません。そんな時は、生クリーム 200mlに対してレモン果汁またはジャムをスプーン1杯程度加えてから泡立ててみましょう。レモン果汁やジャムに含まれるペクチンには、ほかの成分と結合して細胞をつなぎ合わせる働きがあり、生クリームを素早く固めてくれます。驚くほどあっという間にホイップクリームが完成しますよ。



姿勢疲れ解消のストレッチ

同じ姿勢が長時間続いた時は、一度姿勢をリセットすることで筋肉がリラックスして余計な力を抜けます。そこで今回は、デスクワークや立ち仕事の合間におすすめの姿勢疲れ解消のストレッチをご紹介します。



やり方①

イスやテーブルに手をつき、顔は下へ向け、腰が90度になるように足の位置を調整します。この姿勢がとりづらい場合は、軽くひざを曲げても構いません。



やり方②

鼻から息を吸い、口からゆっくりと息を吐くときに背中と腰部を気持ちよく伸ばしていきましょう。伸ばしたら一旦立ち姿勢になり、再度行います。①②を3回繰り返してください。

