

寒い季節は入浴で乗り切る!

お風呂で快適リラックス♪

「時間がもったいない」「光熱費がかかる」「お掃除が面倒」...という理由から、入浴をシャワーで済ませることが多くなっていませんか?

実は、肩までお湯につかる「全身浴」には身体にうれしいメリットがたくさん!今回は、全身浴の効果と、浴室を快適にするガス機器をご紹介します!身も心も癒されるひとときとなる、お風呂の入り方をお届けします。

入浴の3つの作用 お湯につかると、身体にプラスの影響を与える3つの作用がはたらきます。

温熱作用 水は空気より熱伝導率が高いため、お湯の中では熱が身体に伝わりやすくなります。湯船で身体を温めると、手足の血管が広がり、血行が促進されます。

水圧作用 お湯につかると身体の内側へ圧力がかかるため、血液循環がよくなります。半身浴より全身浴の方が、高い効果を与えることができます。

浮力作用 お湯の中では、身体の重さは空気中と比べて約10分の1!日ごろ、身体を支えている下半身への体重負担が減り、関節の痛みなどがやわらぎます。



出典:東京ガス株式会社 都市生活研究所 都市生活レポート「快適バスのすすめ」



健康に役立つ効果がたくさん! 湯温40°Cの全身浴

睡眠の質が改善!

就寝の1時間から1時間半前までに入浴し、深部体温を上げることにより、良質な睡眠を得られる可能性があります。

心身ともにリラックス!

シャワーに比べて、全身浴は心身の緊張をやわらげる効果が大きく、自律神経のバランスを整えます。脳や心の疲れも緩和され、リラックスできます。

肩こりの緩和!

40°Cのお湯に10分間、肩までつかると、血流が向上し、筋肉がほぐれ、肩こり改善につながります。

心臓・血管への負担軽減!

全身浴を1か月継続すると、拡張期血圧(最低血圧)や心拍数の値がシャワーの場合よりも低くなり、心臓や血管への負担軽減が期待できます。



お湯の温度で効果は違うの?

お湯の温度で、効果に違いが表れます。目的に合わせ、入浴の質を向上させましょう。

熱めの温度:42°C程度の場合

交感神経が刺激され、身体が活性化!気分転換やシャキッとした朝におすすめ。

ぬるめの温度:38~40°C程度の場合

副交感神経が優位になり、筋肉の緊張がほぐれます。就寝前など、リラックスしたいときにおすすめ。



入浴の美容効果は?

入浴は、お肌に内側からうるおいを与えるため、お肌の水分量がアップします!毎日湯船につかる習慣をつけることで、効果ももっと高まります。

入浴後のしっとり感を保つには、すばやくスキンケアすることも大切!冬場は、洗面室を暖かくしてケアすると、お肌のうるおいを保つのに効果的と考えられます。



出典:東京ガス株式会社 都市生活研究所 都市生活レポート「入浴習慣が心身に与える影響~全身浴のすすめ~」「快適バスのすすめ」「入浴×美容」のすすめ

浴室のさまざまな悩みを解決!便利なガス機器のご紹介

ガス温水浴室暖房乾燥機

暖房・乾燥・涼風・換気・ミストサウナ。5つの機能が活躍。これ1台で、浴室を年中快適な環境に整えます!※ミストサウナ機能が付いていない機種もあります。



ヒートショック予防に!

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が上下することで起こる健康被害で、高齢者に多いといわれます。暖房機能を使うと、約5~10分で浴室が最適な温度(25°C前後)に暖まり、入浴による事故のリスクを抑えられます。

カビを防いでらくらくお掃除!

入浴後の浴室をすばやく乾燥!カビの発生を抑えるので、面倒なお掃除の手間が減ります。

自宅でエステ気分♪

ミストサウナは、低温で高湿度なため、身体にやさしいサウナです。美容から健康まで、さまざまな効果が得られます。

モイスター効果でお肌が潤う!

ミストはお肌に吸収されやすく、入浴後はお肌の水分量が大幅にアップ。お肌の保水力も高まります。

毛穴汚れも!

お肌が温まることで毛穴が広がり、中に入り込んだ汚れが取れやすくなります。

全身ほかほか!

ミストサウナ浴は、全身浴に近い効果があり、血行促進による冷え性改善や、リラックス効果が期待できます。入浴時に介護が必要な方にもおすすめです。

室内干しもおまかせ!

雨や花粉が心配で、洗濯物を外に干せない時は、乾燥機能が活躍!時間帯や天候を気にせず、いつでもカラッと洗濯物を乾かせます。室内干しのニオイも防げます。



つどいちゃんの炎JOYたいむす



統括マネージャー 阿部秀紀さん

Vol.2 高級「生」食パン専門店 乃が美 はなれ仙台店

ガスオーブンのおかげで、快適な環境でパン作りができています。

仙台市ガス局の「都市ガス」をご利用いただいている企業様をつどいちゃんが突撃取材する「炎JOYたいむす」の2回目は、高級「生」食パン専門店 乃が美さん!大人気の「生」食パンについていろいろ聞いてきました!

Q 乃が美さんで製造している「生」食パンとはどのようなパンですか?

A 耳まで柔らかくロトけの良い食パンです。香ばしくやわらかい耳は微かにキャラメルに似た風味があり、その美味しさにやみつきになる方も多くいらっしゃいます。

Q 乃が美さんの食パンの製造工程をおしえてください。

A まずは小麦粉と水、生クリーム、はちみつなどを使った生地作りです。こねたり切ったりする度に生地を休ませます。時間がかかりますが、このひと手間が味が変わります。出来上がった生地を、当店ではガスオーブンを使用して「生」食パンを焼き上げています。

Q ガスオーブンのいいところは?何ですか?

A 工場内の温度が上がりにくい、「涼厨」仕様なところ。限られたスペースでも、快適な環境でパン作りに集中できます。

※「涼厨」の詳細については、仙台市ガス局ホームページをご覧ください。

Q 最後に、読者の皆さんにメッセージをお願いします。

A おかげさまで、この度2周年を迎えることができました。これからも、皆さんの朝の食卓を少しでも贅沢に彩れるように美味しい食パンを作ります。ぜひいちどお試しください。



乃が美の高級「生」食パンは「ガス」で焼き上げています!

職人が一つひとつ丁寧に焼き上げています。



おすすめの逸品!

乃が美の代名詞の「生」食パン。仙台店だけでも一日1,200~1,300本も売れる人気商品ですが、おすすめの食べ方は「何もつけずにちぎってそのまま食べる!」そのまま食べることで、しっとりもちもちの食感をぜひ味わってほしいとのこと。前日までなら予約も可能です。



●「生」食パンレギュラー(2斤) ¥864(税込)
ハーフ(1斤) ¥432(税込)※予約販売のみ

アクセス

乃が美はなれ 仙台店
仙台市青葉区大町2-2-2 ヴィラフォレスト1F
TEL:022-393-6526
●営業時間:11:00~18:00(※完売次第終了)
●定休日:火曜日



高級「生」食パン専門店 乃が美 はなれ

乃が美特製「3種のこだわりジャムセット」を10名様にプレゼント!

ストロベリー・ブルーベリー・マーマレードの3種類!

応募方法 下記の①~⑦を記入の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
⑥[Facebook・Twitter・Instagram]のうち、ご利用のSNS
⑦「くらしの炎vol.157」の感想、今後希望する特集など

応募先 ハガキ:〒983-8513 仙台市ガス局経営企画課「ジャムセット」プレゼント係 (住所不要)
メール:ガス局Facebookに掲載の「応募専用メールアドレス」へ送付ください。

応募締切 2020年1月10日(金)必着
※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。※応募いただいた方の個人情報はプレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。

※写真はイメージです。

ガス局 Facebookはこちら!

