心も身体もぽかぽかヘルシー

お風呂で温活！

こんにちは！
早速ですが、皆さん温活していますか？

温活とは、身体を芯から温めて、
低くなった体温を適正な温度まで上げる活動のこと。
「冷え」は万病のもとと言われます。
「冷え」とおさらばすれば、健康や美容にうれしい効果がいっぱい！
入浴の質の向上は、気軽に取り組みやすい温活のひとつ。
今回は、おもわず湯船に浸かりたくなる情報がたくさんです！

お風呂で心身ともにリフレッシュしましょう♨

お湯に浸かって免疫力アップ！

全身浴による血流改善と体温上昇で、免疫機能の向上が期待できます。
感染症予防としても、全身浴はぜひ取り入れたい習慣です。

免疫力が上がりやすい入浴法

基本は 40℃のお湯に全身浴で 10 ～ 15 分

この基本的な入浴法で血流改善＆体温が程よく上昇！
毎日入ることで良い睡眠にもつながり疲労も回復します。

マインド“フロ”ネス♪　瞑想でストレス解消

ストレスは免疫力低下の原因のひとつ。
お湯に浸かりながら、目を閉じて腹式呼吸で鼻から 3 秒息を吸い、すぼめた口から 5 秒かけて息を吐き出して、リラックス。
普段の入浴にプラスすれば、もっとストレス解消！

出典：リンナイ株式会社

入浴の効果をもっと詳しく…！ という方は、併せて くらしの炎 157 号 をチェック！

おふろ部 で入浴のアイデア集め♪

温活に興味がわいたら、さっそく情報収集♪ お風呂に関する幅広い情報を学生が発信する Web サイト「おふろ部」では、入浴を楽しむアイデアなど、ワクワクする記事がいっぱい！ お気に入りの入浴方法や便利グッズを見つけて、充実したバスタイムを過ごしましょう。

- スキンケア効果を高める入浴方法は？
- 至福のバスタイムアイデア
- タオルターバンの巻き方♪
- 自宅のお風呂がサウナに変身 !?

おふろ部 とは？

全国の 13 の大学が参加する産学官連携プロジェクト。
仙台市水道局と東北福祉大学も所属。
お風呂の魅力を広める活動を行っている。

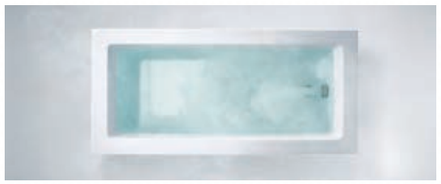
こちらからチェック！

毎日の お風呂 が感動体験に変わる！

Micro Bubble Bath Unit

「バスタイムをもっと贅沢に」というあなたにぴったりのガス機器をご紹介します。その名も、リンナイ「マイクロバブルバスユニット」。きめ細かな気泡をたっぷりと含んだ乳白色のお湯は、まるで温泉のよう。さまざまな入浴効果の高さには驚きを隠せません。まったく新しいバスタイムで、身も心も癒されるひとときをご提供します。

身体の芯から温める 温浴効果　／　石けんなしで油性マジックも落ちる洗浄効果　／　お肌しっとり 保湿効果　／　通常の入浴よりも高い リラックス効果



» まずはリンナイショールームで体験を！【要予約】
ご予約は TEL：022-288-2381（平日 10:00 ～ 17:00）

» **モニター募集キャンペーン実施中！**
マイクロバブルバスユニット内蔵の給湯器をプレゼント♪
詳しくは右の QR コードからガス局ホームページをチェック！

自分への ご褒美 に！
美しい景色が味わえる極上のバスタイムはいかが？

ホテルモントレ仙台　SKY SPA Sala Terrena サラ・テレナ

天然温泉を楽しめる場所が仙台駅前にあることを知っていますか？ 買い物や仕事の帰りでも気軽に立ち寄れる穴場の温活スポットをご紹介します。入浴後は、ボディケアやエステも楽しんで！

最上階にある天然温泉

地中深くから汲み上げた温泉は「ナトリウム−塩化物泉」で、湯冷めしにくいのが特徴。腰痛や神経痛、冷え性、ストレスによる諸症状などに効果が期待できます。日中は太陽光が降り注ぎ開放感を演出、夜には月明かりに包まれて落ち着いた雰囲気に。

サウナでリラックス

室内温度が約 90 度のドライサウナを完備。明るく清潔感あふれる空間は居心地抜群。

入浴後はスカイラウンジで安らぎのひととき

晴れた日は遠く太平洋を一望でき、夜は美しい夜景が楽しめる、併設された専用ラウンジ。湯上りの爽快感を一層高めることができます。

＼ Information ／
スパ施設内は安全対策として、人数制限や抗ウィルス・抗菌加工、ラウンジへのアクリルパネル設置などを実施しています！

アクセス　仙台市青葉区中央 4-1-8　ホテルモントレ仙台 17F
●地下鉄「仙台駅」南 2 出口より徒歩 1 分

営業時間：11:00 ～ 23:00（最終受付 22:00）
休　館　日：ホームページでご確認ください。
ご入浴料金：一般 1,800 円（フェイスタオル、バスタオル付）
お得な回数券もご用意しています。
現在、人数制限を設けております。混雑状況については、ホームページでご確認ください。

つどいちゃんの 炎JOY たいむす

ヘルシーで美味しい「サラダチキン」をお試しください！

vol.6　株式会社アマタケ　多賀城工場

㈱アマタケ 多賀城工場
執行役員工場長　新沼 雅也さん

ガスの炎が生み出すサラダチキンのしっとり食感

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 6 回目は、鶏肉の加工食品を作っているアマタケ 多賀城工場さん！
なんとアマタケさんは「サラダチキン」の名付け親！　おいしさの秘密をいろいろ聞いてきました。

Q　アマタケの「サラダチキン」はどんな商品ですか？

A　鶏のムネ肉を漬け込んでから加熱し、真空パックした商品です。自社で生産している「南部どり」に、独自の漬け込み法で肉の中心まで味をしみ込ませました。じゅわっと口に広がる旨味と、しっとり柔らかな食感が楽しめます。
　高タンパクなのに、脂質やカロリーが少なくヘルシー。バリエーションも豊富な「サラダチキン」は、2001 年にアマタケが名付けました。

Q　「サラダチキン」のおすすめの食べ方を教えてください。

A　裂いてからサラダにトッピングするだけで美味しくいただけます。また、カレーや煮物、チキンカツに使ってカロリーオフ。市販の野菜スープやおでんに加えることで、手軽にボリュームアップできます。

Q　都市ガスを使って良かったところは何ですか？

A　ガスの炎を使って鶏肉を加熱することでパサつきを抑え、サラダチキンのしっとりとした食感を実現することができます。

Q　最後に、読者の皆さんにメッセージをどうぞ！

A　皆さまが安心して美味しく食べていただける商品を作り続け、健康な体づくりにも貢献できればと考えております。
　引き続き応援をよろしくお願いします！

サラダチキンの製造工程でガスが活躍！

　サラダチキンをはじめ、鶏だんご、フライドチキン、チキンナゲットなど、さまざまな商品の加熱工程に使用するオーブンやフライヤーに、都市ガスが使われています。

素材は岩手生まれの「南部どり」

　フランス産の赤鶏と国産の白鶏を掛け合わせ生まれた「南部どり」は、コクのあるやわらかい肉質が特長です。業界に先駆け、飼料には抗生物質や合成抗菌剤を一切使用しておらず、安心安全な鶏を育てています。

教えて！ おすすめの逸品

　新商品のサラダチキン「チーズONチーズ」は、チェダーチーズを練り込んだ鶏肉にスライスチーズをトッピングした贅沢な商品です。しっとりとしたサラダチキンの食感と、2 種類のチーズの味が楽しめます。

アクセス

株式会社アマタケ 多賀城工場
多賀城市八幡字一本柳 3-4
お問い合わせ先：022-309-4129

ひと手間カンパニー。アマタケ

● **お取り扱い店**：㈱ウジエスーパー、㈱明治屋（仙台一番町ストアー）、フレスコ㈱（フレスコキクチ）等

オンラインショップでも販売中！

定番から意外な味まで楽しめる！ アマタケ「サラダチキン詰め合わせセット」30名様にプレゼント！

※写真はイメージです。

応募方法　下記の❶～❼を記入の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
❶郵便番号　❷住所　❸氏名（ふりがな）　❹年齢
❺電話番号　❻同居のご家族【配偶者・子ども・親・その他】
❼「くらしの炎 vol.162」の感想、今後希望する特集など

応募宛先　**ハガキ**：〒 983-8513 仙台市ガス局経営企画課「サラダチキン」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。

ガス局 Facebook はこちら

応募締切　**2021 年 3 月 10 日（水）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。
※ご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。
■提供／株式会社アマタケ