

Marui gas 販売店とあなたを結ぶコミュニケーション情報紙

暮らしの快適と安心は、私たちにおまかせください。

発行

マル井 かわら版 Marui Δティ ②



〒989-3128 仙台市青葉区愛子中央一丁目6-14

株式会社 菅井商事

電話 (022)392-2200 番代

vol.582 FEBRUARY 2025

日本のご家庭で一番多く使われているイワタニの Marui gas

冬の体調管理にプラスしたい習慣

リンパケア

体を軽やかに

リンパの働きを理解し、適切なケアを心がければ、体のメンテナンスにつながります。今回は、リンパの基礎知識から日常的なケア方法までをご紹介します。

監修：吉良 浩一先生 (アスレチックリンパトレーナー)

リンパの流れを良くすると...
こんな効果が期待できます

- 冷え性改善
- 風邪をひきにくくなる
- 目覚めスッキリ
- 太りにくくなる
- むくみの解消

リンパは体をケアしながら全身をゆっくり流れています

リンパとは

体を巡る透明の液体「リンパ液」とその通り道である「リンパ管」、体の各所にある免疫器官「リンパ節」の総称です。リンパ液には免疫細胞である「リンパ球」を含みます。

体の老廃物を排出する

リンパ節の中にある網目状の構造が、リンパ液に含まれる「異物や老廃物」をキャッチし、浄化するフィルターの役割を持っています。

免疫機能で体を守る

細菌やウイルスが体内に侵入すると、リンパ球(B細胞やT細胞)が反応し、抗体を作って病原体を排除します。同じ病原体が再度侵入した際には迅速に対処できるようになります。

部位別

頸部
効果 首や肩のコリの改善、リラクゼーションの効果がとれます

腋窩

効果 腕や肩の疲労感、だるさの軽減や、むくみの解消が見込まれます

腹部

効果 お腹のはり感を和らげ、体内の巡りを整えることをサポートします

リンパケアで期待できる効果

鎖骨下

効果 全身の巡りを整え、疲労感の軽減や緊張感の緩和などに貢献します

鼠蹊部

効果 足のだるさやむくみ、冷え性などの対策、血流改善に役立ちます

監修：吉良 浩一先生 (アスレチックリンパトレーナー)

[プロフィール] リンパ&ボディケアWAI(大阪市北区)のセンター長。ダンサー・役者などで活躍して得たスキルを融合し独自のボディメイクメソッドを確立。著書に「不調を治す!リンパストレッチ&マッサージ Book」



リンパケアは！ 全身で考えましょう

リンパケアというと部分的なマッサージを思い浮かべがちですが、実は全身の健康状態に深く関わっています。リンパの流れを整えるには、毎日の食事と適度な運動が大切。体の内側と外側のアプローチで、リンパの働きが活発になります。

運動でリンパの流れをよくしましょう

リンパには心臓のような送り出すポンプがないため、体を動かすことで流れが生まれます

頭部から上半身のリンパ

首を軽く回したり肩を上下させる



腹部のリンパ

体をねじる動きや深呼吸で横隔膜を動かす



下半身のリンパ

足を大きく上下させて股関節を動かす



食事でリンパを整える

リンパの流れは栄養バランスにも左右されます。体の状態に合わせた栄養摂取を心がけましょう。

体が重く感じる時

温かい汁物を飲んで、消化に負担をかけない軽めの食事を選びます

疲れが抜けにくい時

タンパク質を中心に、ビタミン・ミネラルを意識した食事にします

体調が優れない時

食べやすい量で、薄味のおかずを選び、よく噛んで食べます

水分を補いリンパを流す

●具だくさんコンソメスープ
玉ねぎ、人参、豆類、ブロッコリー

リンパの元になる栄養を摂る

●鶏と野菜の棒棒鶏
鶏胸肉、なす、きゅうり、生姜、ねぎ、ねりごま、酢、醤油、はちみつ少々

噛むことで間接的に刺激する

●鶏ささみのおろし和え
鶏ささみ、大根おろし、オクラ、だし、ポン酢、三つ葉



リンパケアタイムを “生活に取り入れてみましょう”

冬は、冷えやストレスで毛細リンパ管が収縮し、リンパ液が停滞しがち。ケアする習慣を生活に取り入れてリンパの流れをよくしましょう。

体を軽くさすったり揉んだりすることで、滞ったリンパを「流す」ことが大切です。



ムリは禁物です。筋肉のストレッチとは目的が違うので、やさしく行いましょう

全身のリンパケア

ゆっくりした動きで、全身のリンパの流れを促します

上半身のリンパを流す

1

右肩に左手のひらに乗せる。体を前に倒しながら、右肩から右手首にかけて流す



2

上体を起こし右手首を持ったまま右腕を上げる。右手首の内側からひじの内側を通り、わきの下まで左手で流す



3

髪の生え際から首の後ろ側に向かって、頭皮を両手で流す



4

背中中央から腰までを両手のひらで流す



5

上体を前に倒しながら腰からお尻、ひざの裏側を通り、かかとまで流す



6

両手のひらを足首の内くるぶしに添える



上体を起こしながら、内くるぶしから膝の内側、太ももの付け根、おへその横を通り、鎖骨下まで流す

1~6を左右で3回ずつ

●期待できる効果
腕や脚、全身のむくみ対策

下半身のリンパを流す

部位別のリンパケア

顔まわりを整える

8カウント
3回

顔と頸部のリンパを、手のひらを動かしながらゆっくり流します



1 あごを引き、両手の手のひらを額に優しく添える

2 あごをゆっくり上げながら8カウントかけて、こめかみ、耳の前、あご下から鎖骨下まで流す

顔は皮膚が薄いので、クリームやオイルなどで滑りよくして流すのがおすすめ

お腹と背中を整える

背中を反らせて肩甲骨と骨盤を近づけるようにして腹部のリンパを刺激します

カウントを変えて
4回



1 うつ伏せになる

2 反動をつけずに両手両足をゆっくりと上げて体を反らしたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る

1回目はゆっくり、4回目はすばやく

1回目:8カウント
2回目:4カウント
3回目:2カウント
4回目:1カウント

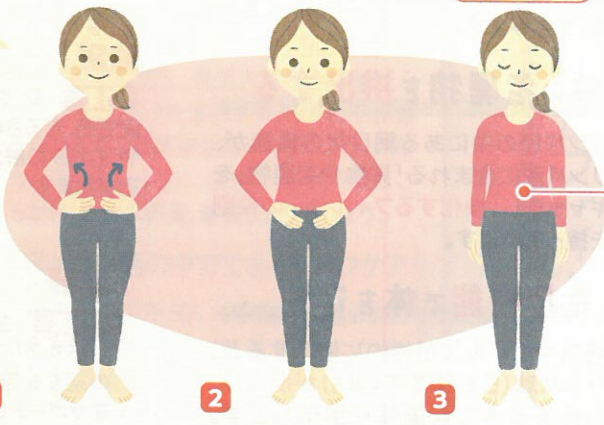
⚠ 体に痛みがある場合はすぐに中止してください

呼吸と姿勢で整える

1回

腹筋や横隔膜、呼吸筋をポンプ代わりにして全身のリンパ節を活性化。全身がリラックスできます

お腹を引っ込めた状態を維持



1 足をそろえて立ち、息を吸って胸を張りながら、肩の力は抜いていきます

2 胸を張ったまま、お腹を引っ込めてお尻を締めた姿勢になる

3 姿勢を保ちながら、鼻で3回ゆっくり深呼吸する

「ついで」でできるリンパケア

スキマ時間に「ついで」でできるリンパケアをご紹介します

伸びをする

わきの下と鎖骨下にあるリンパ節を意識して行うと筋肉がほぐれてリンパがスムーズに流れます



大股で歩く

太ももの付け根にあるリンパ節が刺激され、脚全体のリンパがよく流れます

※無理のない歩幅で行いましょう



椅子でかかとを上下する

ふくらはぎが刺激され、膝のリンパの流れを改善します



椅子で上半身を左右にひねる

腹部のリンパの流れがよくなります

気軽に
旅気分♪

武蔵流
おうちでカンタン!

世界のごはん

ガスの直火でおいしく仕上がります!

今月のテーマ
ブラジル



料理指導 武蔵 裕子 先生(料理研究家)



シュラスコ風 牛のグリル焼き

(210kcal・塩分1.6g)

作り方

- 1 牛肉は室温に戻しておき、焼く前に塩を全面にしっかりとみ込みます。パイナップルは食べやすい大きさに切ります。
- 2 グリルに入れて9分*焼きます。途中でパイナップルも入れて少し火を通します。牛肉が焼けたらアルミ箔で包み、冷めます。
- 3 牛肉を食べる分だけそぎ切りにして、パイナップルを添えます。ソースをかけていただきます。

*片面焼きは1分余熱して6~7分、返して3~4分焼きます。

ひとことメモ

ブラジルはさまざまな人種が暮らしているため、食文化も多様です。豆や米が主食として多く食べられるのも特徴です。

材料(4人分)

牛もも肉(かたまり・ローストビーフ用) 400~450g
 塩 小さじ1
 パイナップル 適量

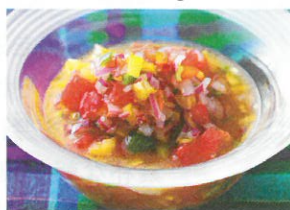


ガスの高火力で外は香ばしく、中はジューシーに仕上がります。

一緒にいただきたいおすすめ献立

ヴィナグレッチソース

(114kcal・塩分0.8g)



材料(作りやすい分量)

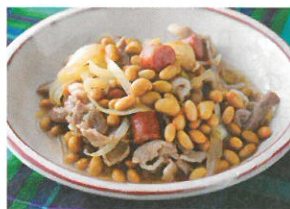
紫玉ねぎ 1/2個
 ピーマン 1個
 黄パプリカ 1/3個
 トマト 1個
 A酢 1/3カップ
 にんにく(すりおろし) 小さじ1/3分
 オリーブ油 大さじ3
 砂糖 小さじ1~1と1/2
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々

作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマン、パプリカはそれぞれみじん切りに、トマトは1cm角に切り、Aと和えてなじませます。シュラスコやサラダにかけていただきます。

フィジョアーダ風豆の煮込み

(354kcal・塩分1.3g)



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉 200g
 ウィンナーソーセージ 4本
 玉ねぎ 1/2個
 にんにく 大1片
 水煮大豆 200g
 コンソメ 小さじ1
 ローリエ 1枚
 塩 小さじ1/3~1/2
 こしょう 少々
 サラダ油 大さじ1/2
 水 1と1/2カップ

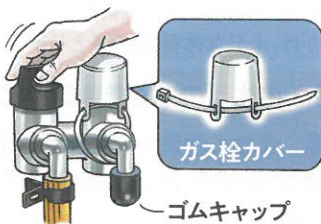
作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんにくは粗みじん切りにし、ソーセージは1~2cm幅に切ります。
- 2 フライパンに油を弱めの中火で熱し、にんにくを炒めます。香りが出たら豚肉を炒め、玉ねぎも炒め合わせます。しんなりしたら、ソーセージを加えてさらに炒めます。
- 3 大豆、水、コンソメ、ローリエを加えてふたをして火にかけ、煮立ったら弱火にして15分煮ます。塩、こしょうで味を調えます。

ガス栓の正しい使い方

LPガスの正しい使い方

- ガスを使うときはガス栓を全開にし、使用後は完全に閉める※1
- 寝る前や出かけるときは、ガス機器(ガスコンロ、給湯器等)が使用中でないこと、ガス栓が閉まっていることを確認する
- 使っていないガス栓には安全のため、ガス栓カバーとゴムキャップを付ける※2



※1 ビルトインコンロはガス栓を開閉する必要がありません
 ※2 取り付けはMarui Gas 販売店にご相談ください



LPガス訪問販売員の悪質な勧誘が増えています!

勧誘でのこのような行為は特定商取引法で禁止されています。

- ▶ 勧誘に先立ち、「事業者名、氏名、勧誘目的」等を伝えない
- ▶ 重要事項(販売価格、代金支払い時期、支払方法等)を伝えない
- ▶ 断っても、再度勧誘してくる等

訪問販売は、クーリングオフ制度[®]の対象です!

※一定期間内に契約の申し込みを撤回したり解除できる制度

勧誘について気になることは
Marui Gas 販売店までご相談ください!

ムティなんでも広場

ムティ読者の皆さまに伺った「おうちのペット自慢」をご紹介します。

みんな可愛くて良い子です♪

うちのわんこ3匹はみんな元野犬の保護犬です。同じ地域で保護されたので、みんなそっくり。人や環境にも慣れてとても頭もよく、可愛い良い子ちゃん達です。



岩手県(株)三田商会のお客さま
前島 由美さま

3匹のワンちゃんのイキイキした様子が写真からも伝わってきます! 耳の形や体の模様が少しずつ違っているのも可愛いですね!

毎日楽しませてくれます♪

3歳のレオくんは息子の猫で、息子は「タマ」主人はドンくさいので「ドン」私は「レオ」と呼んでいます。孫が帰った後、すべり台の上で「ボクのこと忘れてない?」とでも言いたげ(笑)毎日楽しませてくれます♪



福岡県(株)鬼木商店のお客さま
ペンネーム シツボさま

お孫さんに嫉妬するレオくん、とても愛らしいですね! ご家族の皆さんの付いた呼び名から、レオくんの性格が垣間見えるようです(笑)

皆さまの声をお待ちしております!

PICK UPテーマ

～地元の自慢スポット～



ムティ編集部

応募締切: 2025年3月17日(月)

コーナー名、エピソード、4ページ下部の「重要事項」をご記入の上、お写真とともに 郵送 (宛先は4ページ下部に記載) または メール (muti@i-promotion.co.jp) にてお送りください。

採用された方には
ALALA 薬用泡のハンドソープ
2本セットをプレゼント!





おすすめの食と観光をご紹介します！

Marui Gas

ふるさと探訪

ご紹介



(株)豊後プロパン 生野 博和 所長



おすすめ 食 スポット

和菓子処 茶郎

【わがしどころ ちゃろう】

創業50年を迎える別府の老舗和菓子屋。「素材の良さ」にこだわり、先代から受け継いだ気取らないおいしさを今に伝えています。毎朝丁寧に手作りする素朴な朝生菓子や、四季折々の季節感にあふれた上生菓子は、別府を訪れた際のお土産にぴったりです。

詳細はこちら！

和菓子処 茶郎ホームページ
<https://charou-honpo.com/>



茶郎本舗 本店
所 大分県別府市 石垣西10-6-5
問 0977-22-4488
時 9:00~18:00
休 水曜日
(月内に不定期で火曜日)

おすすめ 観光 スポット

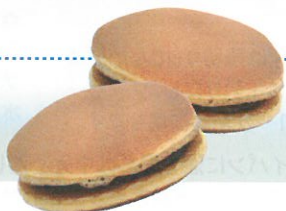
大分第一ホバードライブ

大分空港と大分市を約30分で結ぶ、大分の新しい移動手段。2009年に一度運行が終了しましたが、この度約15年ぶりに復活します。Baiken、Banri、Tansoの3隻が就航予定で、日本で唯一のホバークラフトで別府湾を周遊でき、大分観光の目玉のひとつとして注目されています。

問 <大分第一ホバードライブ 公式サイト>
<https://hoverdrive.sakura.ne.jp/ja/>



抽選で20名様にプレゼント



和菓子処 茶郎
どら焼き5個入り

応募締切 2025年3月17日(月)
応募方法 当ページ下部をご覧ください

頭を柔らかくして考えよう！



今月の脳トレ

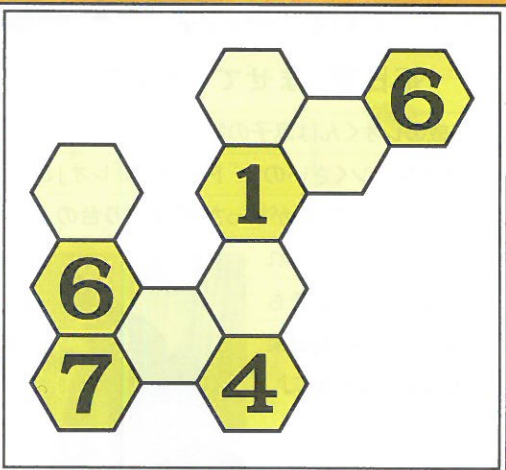
へキサム

黒

時計を英語にすると「クロック」→「クロ」が隠れている

1月号の答え

タテもしくはナナメ直線に並ぶマスの合計がすべて同じになるように、○に数を入れてください。



今月のテーマ

ヒトメタニューモウイルス

呼吸器感染症を引き起こし、風邪のような症状が現れます。春先に乳幼児の間で流行することが多く、大人にも感染するので注意が必要です。

主な症状

感染してから症状が出るまでの潜伏期間は4~6日程度で、主な症状は咳や鼻水、発熱などです。通常1週間程度で症状は治まりますが、とくに乳幼児や高齢者では、気管支炎や肺炎など重症化する危険性があります。

原因

感染経路には、咳やくしゃみ、会話をした際に飛び散った飛沫を吸い込む「飛沫感染」と、手や物に付着したウイルスで感染する「接触感染」があります。RSウイルスと類似しており、呼吸器感染の症状も同様です。

高橋先生のワンポイントアドバイス

保育園・幼稚園や小学校などで集団感染が発生することがあります。日ごろの手洗い、うがいに加え、家庭内で感染が拡がらないよう、マスクを着用する、タオルや食器を分けるなどの感染対策をしましょう。免疫力が落ちないように、規則正しい生活をこころがけ、十分な休養、睡眠をとりましょう。

日々の生活の中でできるセルフケア

- こまめに手洗い・手指消毒を行う
- 部屋の換気、加湿やマスクの着用を行う

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。



健康な毎日を送るために
高橋先生の健康ファイル
東京都済生会中央病院 医学博士 高橋寿由樹先生

第9回

ムティ読者プレゼント

抽選で5名様にプレゼント！

カセットガスで使えるホットプレート

Cassette Gas Hot Plate (CB-GHP-B)
イワタニカセットガスホットプレート

焼き上手さんβ

- カセットガス式でどこでも手軽に使える
- プレートをはずしてカセットこんろにも！

(イワタニ公式サイト 商品ページ) <https://www.iwatani.co.jp/jpn/consumer/products/cg/grill/cb-ghp-b/>



Webフォームからプレゼント応募ができるようになりました！



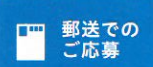
こちらからアクセスできます！

<https://muti.iwatani.co.jp/enq/>



メールからのご応募は2023年10月末をもって終了致しました。

●「なんでも広場」は引き続きメールにて受け付けております。詳しくは3面下部をご覧ください。



〒541-0053 大阪市中央区本町3-6-4 岩谷産業(株)内
ムティ編集部 2月号プレゼント係宛
希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

- 1 郵便番号 2 住所 3 氏名 4 年齢 5 電話番号
- 6 紙面のご感想 7 ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名

【個人情報の取り扱いについて】①ご応募いただいた原稿は、お客さまのお名前、年齢、お住まいの都道府県名、MaruiGas販売店名を掲載させていただきます。②プレゼントに応募された記載情報は当選発表、発送に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(原稿を添削する場合があります)。③プレゼントに応募された記載情報を、ムティお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。※ご応募いただきましたがきは厳重に保管・管理します。