

こんばんは。北大生協学生委員会です！

いよいよ12月ですね。12月の祝日がなくなったのがなんだかんだ結構ショックです。

さて、今回お届けする内容は「身体の疲れを解消しよう」「冬に食べたいあったかごはん」です。

■□■身体の疲れを解消しよう

みなさん毎日受験勉強本当にお疲れ様です。毎日何時間も机に向かって勉強していると、全身が凝り固まってきますよね。頑張りたいけど、身体が痛くて頑張れないという事態に陥らないようにするために、今回は身体の疲れを少しでも癒す方法をご紹介します。ぜひ今からでも参考にしてみてください。

①眼の疲れ

勉強って基本目を使いますよね。受験生の時は、眼を使わないで勉強する方法を模索していました。

まず、受験勉強ではずっと手元を見ている状態が続くので、時々遠くを見るのが大切です。部屋の中では遠くと言っても限界があるので、気分転換がてら散歩に行ったりして視界をリフレッシュさせましょう。受験勉強による視力の低下を防ぐことにもつながります。

また、アイマスクも眼の疲れを癒すのに欠かせないアイテムです。最近は香り付きのものや、何回も使い回せるものなどたくさん種類があるので、ドラッグストアなどで自分に合った商品を見つけてみましょう。仮眠を取りたいときや、就寝前に使用するのがおすすめです。ただし、アイマスクを着けたまま寝ると低温やけどをすることもあります。着けたまま寝ないように注意しましょう。

②肩、首の凝り

肩、首の凝りは、誰かに揉んでもらうのが一番の解消法のように思えます。しかし、揉んでくれる人もなかなか見つからないし、自分で揉むにも限界がある、という方におすすめの方法を紹介します。

まずおすすめしたいのが、「めぐりズム 蒸気の温熱シート」です。貼るだけで蒸気が血行を促進し、肩凝りを解消してくれます。肌に直接貼るタイプは服の下でも使えるので、とても便利です。

そして何よりも大事なのは、定期的に肩、首を回すことです。これだけで肩こりはだいぶ減ります。理想は30分に1回、長くても1時間に1回は、肩や首を回し、凝り固まった身体をほぐしましょう。腕をゆっくり10回ぐらい回し、首は上下左右10秒ずつぐらい伸ばしてあげてください。これを読んでいる今から始めてみましょう！

③腰の痛み

受験生ってなんでこんなに痛むところが多いんでしょう。ずっと椅子に座っていると腰も痛みますよね。

腰の痛みにはストレッチが効きます。前後屈や腰回しをしてしっかり腰を伸ばしてあげましょう。定期的に席を立ち、ストレッチをすることでエコノミー症候群のような状態に陥ることを防ぐことができます。

また、姿勢よく座ることも大切です。足を組んでいたり、椅子に浅く腰かけていたり、重心が傾いていたりすると、いつかガタが来ます。すぐ直せるものでもないですが、少しでも意識しておくだけで変わるはずですよ。椅子の高さを下げたり、足元に踏み台を置いたりして、足を固定させておくようにするのもおすすめです。

■□■冬に食べたいあったかごはん

突然ですが、冬になると体があつたまるごはんが食べたくありませんか??最近とっても寒いので、私はお鍋やスープなど、あったかいものをよく食べるようになりました。自然と野菜を食べる機会が増えて、なんだか健康になったような気がしています。

さて、今回は「冬に食べたいあったかごはん」ということで、1人暮らしをしている私が最近ハマっている「おでん」のレシピを紹介したいと思います!

○おでん

〈材料〉

- ・卵 … 2個
- ・こんにゃく … 1枚
- ・大根 … 1/2本
- ・さつま揚げ … 4枚
- ・焼きちくわ … 2本
- ・ごぼう天 … 2本
- ・はんぺん … 1枚
- ・糸こんにゃく … 1袋
- ・水 … 1.3リットル
- ・袋出汁 … 2袋
- ・料理酒(*) … 大さじ1
- ・みりん(*) … 大さじ2
- ・薄口醤油(*) … 大さじ2
- ・塩(*) … 小さじ1

〈作り方〉

まずは下ごしらえです。

- ①大根を3cmほどの輪切りにし、皮を厚めにむきます。片面に十字に切り込みを入れると味の染み込みがよく、おいしくなります！10～15分程度下茹でします。
- ②ゆで卵を作ります。お好きなゆで加減でいいと思いますが、私はおでんのときはいつも12分ほどゆでています。
- ③こんにゃくを食べやすい大きさに切り、小さじ1/2の塩をまぶしてから5分ほど置いておきます。そして、1分ほど下ゆでします。
- ④他の具材は食べやすい大きさに切っておきます。

下ごしらえが終わったらつゆを作ります。普段はおでんの出汁の素を使うことが多いのですが、つい先日つゆを作ってみておいしかったので、今回はつゆのつくり方も紹介しようと思います。

⑤1.3リットルの水を沸騰させ、袋出汁を入れます。

⑥出汁がとれたら（*）を入れます。

これでおでんをつゆ作りは終わりです。

⑦大根、卵、こんにゃく、糸こんにゃくを入れて40分炊き、さつま揚げ、焼きちくわ、ごぼう天を入れてさらに15分ほど炊きます。最後に、食べる3分前ほどにはんぺんを入れたら完成です！

私は毎年冬になるとおでんを食べたくなるのですが、今は母の味がとっても懐かしいです。このレシピも母に聞いたものなのですが、自分で作るとなんか違うんですね笑。1人暮らしをすると自分の好きなものを作って食べることができるので、私は楽しんで自炊をしています。1人暮らしを始めるまで、家で料理をする機会は少なかったのですが、1人暮らしを始めてからは時間がある日は自炊をするようにしています。だんだん作れる料理が増えていくのが嬉しいですし、私にとって料理する時間は息抜きの時間なので、楽しく自炊をしています。

みなさんもぜひ、受験生のうちはお母さんをお願いして「おでん」を作ってもらいましょう！そして、大学生になったら家族のためや自分のために作ってみてくださいね！

■□■今日の写真……………

今日の写真は「コタツ」と「コタツでダメになった人」です。

みなさんのお家ではもうコタツは出しましたか？

私はもう出したので、写真のようにコタツでダメな人になってしまっています。。

ぜひコタツで適度にリラックスしつつ、寒い冬を乗り越えてくださいね！

コタツ：

https://drive.google.com/file/d/1U7dsG1GVwKYd0_9flh85A0A9Gch9Gh9b/view?usp=share_link

コタツでダメになった人

https://drive.google.com/file/d/18auSFMNrVHes-WQ-9gwtPU7P8RHNITD1/view?usp=share_link

■□■今日の問題……………

今回は私が受験生の時に苦手だった「古文単語」を5問出題します！
暗記系って何度やっても覚えられなくて嫌になってしまうことがありますよね。
でも受験まであと少しです！1つでも多く覚えられるように頑張りましょう！

1. おこたる
2. あやなし
3. ことわる
4. およづく
5. ゆくりなし

……………前回の解答

1. あらすじ、一部始終、予想
2. 望ましい、理想的だ
3. 気がかりだ、不審だ
4. 心が晴れない
5. 煩わしい、うるさい
6. 無作法だ、興ざめ
7. 並一通りだ、平凡だ、いいかげんだ
8. 失礼だ

……………

次の配信は「冬の身支度」「勉強のお供」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

私は共テ後にぎっくり腰になって生まれて初めて整体に行きました。（総文・1・はんな）

母は私がこんなに自炊すると思っていたらしく、レシピを教えてほしいと伝えると毎回喜んでくれます（薬・2・みお）

○バックナンバーはこちらから

<https://hokudai-coop-gi.com/mail/mail.html>

○配信停止はこちらから

[%url/https:out:ouen23stop%](#)

○北大生協学生委員会のブログはこちらから

<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/?cat=22>

○質問等はこちらまで

北大生協学生組織委員会

jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp
