



## ON / OFFの切り替え上手に



女性は仕事や家事や毎日忙しく、自分のケアを後回しにしてしまいがち。心も体も元気で笑顔でいるために、日頃のケアは欠かせません。ここでは、頑張らなくてもできるヨガや、食習慣のポイントをお伝えします。

### 椅子に座りながら簡単♪ リフレッシュヨガ

長時間のデスクワークで丸まった背中と疲れた脳をリフレッシュ！椅子に座りながらできるので、ちょっとした空き時間におすすめです。



① 椅子に浅く腰掛け、後ろで合掌をします。(合掌が辛い方はそれぞれの肘をつかむように腕を重ねます。)胸を開き、尾骨を前に向け、下腹部を内側に引き寄せるイメージで。



② 鼻から深く息を吸います。鼻腔を通る呼吸の空気を感じながら、深い呼吸を繰り返し、心と体を静めましょう。



③ 息を吸いながら、胸を開き背筋を伸ばします。下腹部は凹んだまを意識しましょう。いっぱい吸い込んだら、息を吐きながら前屈をし、肩・首・頭・お腹の力を抜きます。



④ 頭の方に血液が行き届いたら、ゆっくりと上体を起こして手を戻しましょう。

※無理のない範囲で、①～④を各1分以上を目安に行うのがおすすめです。



藤井 やよい / Yayoi Fujii

ヨガインストラクター・モデル  
産後、子育てをしながらエアロピクス・ヨガ・ハンモックフィットネスの資格を取得。ヨガインストラクターと雑誌モデルとして活動を続けている。



### ココロとカラダを温める 漢方薬剤師がすすめる 3つのリラックス法

季節感や旬の食材を上手に取り入れて、未病を改善しましょう！

#### ① 白湯を飲む

白湯は、体を芯から温めて全身の血の巡りを良くしてくれます。朝起きてすぐと夜寝る前がおすすめ。代謝も上がり、風邪を引きにくくします。心も落ち着くので、夜もぐっすり眠れますよ。



森田 博美 / Hiromi Morita

漢方薬剤師  
薬学部を卒業後、都内の大手美容クリニックにてダイエットや美肌の漢方カウンセリングを行う。2017年より独立し、女性向けカウンセリングや連載の執筆、セミナーやワークショップ等を中心に活動している。

## ベッドの上でリラックスヨガ

質の良い睡眠に導く

背骨周りや腰周りの筋肉、意外と使っているお尻周りの緊張をほぐして、1日頑張った体を労りましょう。吸う呼吸よりも、吐く呼吸を長く意識することで、副交感神経が優位になり、スムーズに眠りへと導かれます。



① 仰向けになり、片足は床と離れないようしっかり伸ばします。片足の膝を両手で抱え、細く長く息を吐きながら膝を胸に近づけます。



② 胸に近づけている足と同じ側の手を離し、体の横へ広がります。



③ 両肩を床に残したまま、反対の手で膝を床方向へ倒します。



④ 鼻からたっぷり息を吐きながら、背中、腰、お尻の緊張を緩めていきます。足の重みを感じながら、膝を少しずつ床に近づけていきます。

※呼吸を続けながら、ご自身のペースで体勢をキープ。  
※反対側も同様に各5呼吸程度行いましょう。



内山 ひとみ / Hitomi Uchiyama

comfy yoga主宰・ヨガインストラクター・ライフスタイルスト  
ライフスタイルに寄り添ったレッスンをコンセプトに、パークヨガ、チャリティヨガ、グループレッスン、プライベートレッスンを主宰。スタジオクラスや出張レッスンを行っている。

#### ② 薬味やスパイスを取り入れる

しょうが、ねぎ、にんにく、山椒、胡椒、シナモン、とうがらしなど辛味のある食材は体を温める効果があります。血行も良くなるので、料理に少しプラスするのがおすすめです。



#### ③ 旬の果物、野菜をたっぷり摂る

旬の食材は、その季節になりやすい病気や症状を防いでくれると言われています。冬の寒さによる症状には、ミネラルが豊富な根菜類を使ったお鍋などがおすすめ。水分と栄養がたっぷり含まれた旬の果物はやっぱり最適です。



# 親子でコミュニケーション

子どもと料理を作ったり、外出先で写真を撮ったりすることは、親子のコミュニケーションにつながります。会話をするのが苦手な子ども、料理や写真というツールがあればいつもと違ったコミュニケーションを楽しめます。

## 我が家で人気の五平餅



1歳から11歳の4児の母である私が大切にしていることは「食卓」です。なんてことはない献立でも、食卓を囲めば思わず頬が緩む…。そんな場所を育んでいきたいと、家族みんなで台所に立ち、食で交わる「台所育児」を念頭に置いています。料理を「特別」な「お手伝い」としないで、それぞれが家族の一員としてできることを自然と見つける、そんな「想い」が温かく穏やかな食卓を生み出す。こんなに嬉しいことはありません。我が家では、周囲への感謝や食への心持を育むのか、好き嫌いもありません。ご紹介する五平餅も、子どもの「できる!」が詰まったレシピ。甘辛い味や楽しい見た目目で我が家の人気者。お弁当や朝ごはんのお供があると、朝が待ち遠しくなりますね。

### ■材料(2本分)

ごはん 300g  
みそ 大さじ2  
みりん 大さじ1  
ごま油 適量

### ■下準備

アイスクリームの棒2本

### HOW TO COOK

- ① ごはんを半分に分け、笹かま型に成形し、アイスクリームの棒を刺す。
- ② みそとみりんをお椀で混ぜ合わせ、①の表面に半分许つ塗る。
- ③ テフロン加工のフライパンかホットプレートに、ごま油を薄く塗り、弱火または160°Cで、香ばしい焼き色がつくまで10分ほど焼く。

調味料はぜひ伝統製法のものを選んでみてください。旨味が格段にアップします。小さい子どもの「間食」や、運動や勉強を頑張る小学生の「捕食」にもぴったり。

## みつはし あやこ / Ayako Mitsuhashi

和食育こころ主宰・料理家

子どものいる暮らしを綴った台所育児エッセイ「#暮らしに恋して」をインスタグラムやメディアで執筆中。食育や子育て講座、摂食障害児のカウンセリングを教育機関・企業から請け負っている。

## スマホで料理を上手に撮る4つのポイント

美味しそうで、おしゃれに撮れたら嬉しい料理写真。ポイントを押さえればスマホでも簡単。いつもの写真がワンランクアップして会話も弾みます♪

### Point1 自然光がベスト!

自然光が入る窓の近くで撮影すると自然な色味や立体感がでて柔らかな印象に。お店などでは赤みの強い光源もあるので、撮った後に加工するのもおすすめ。



### Point2 フラッシュはOFF!

フラッシュの光は、料理などを撮る時には生々しい感じになるのでNG。



## 子どもの自然な表情を撮る2つのポイント

「子どもが楽しそうに笑う姿を写真に取めたい!」と思ってスマホを向けたら、急にポーズ!そしていつも同じ顔!そんな経験、ありませんか?そこで、最高の笑顔の瞬間を切り取る方法をご紹介します。



### Point1 連写がおすすめ

写真を一発で決めるのは難しいもの。たくさん枚数を撮ることで、いい表情が撮れる確率がぐっと上がります。



### Point2 会話しながら撮ってみる

写真を撮ろうとすると「こっち向いて〜」「笑って〜」と言ってしまいがち。撮られる際にカメラを意識すると、せっかくの自然な表情が消えてしまいます。代わりに、スマホを構えながら会話をしてみてください。「今日は何を食べたい?」「最近何が楽しかった?」など子どもが喜ぶ質問をするのがポイント。

会話しながら連写!このポイントを押さえるといい表情が撮れます。親子の会話を楽しみながら、写真でコミュニケーションしましょう。

## やまだじゅりあ / Julia Yamada

ジェイ企画・J'zWORKS代表・ブランディングプロデューサー

二児の母。写真&動画プロモーション、SNS活用支援を通して日本全国の小規模企業、店舗、起業家のブランディングを手がける。横浜市中区にて写真スタジオ、レンタルスペース、黄土よもぎ蒸しサロンも運営している。

### Point3

### 撮るときは逆光かサイド光!

料理に合わせて光の当たり方などをよく見て、美味しそうに見えるポイントを探します。逆光はうまく利用すると写真に奥行きが出て綺麗な仕上がりに。料理が暗くなってしまう場合は左右どちらからの光にしてみましょう。



### Point4

### 何を伝えたいかで構図を決める!

全体、ズームアップ、上から、横から。この料理の何を伝えたいのかで構図も決まってきます。最も伝えたい部分を意識しましょう。



## 高桑 ちか / Chika Takakuwa

Link Photof代表・イメージングフォトグラファー

主婦から心理学講師を経て、女性起業家の活躍する姿をメインに撮影するフォトグラファーへ。記録としての写真ではなく、その方のビジネスに対する想い、女性の自立する凛とした姿、女性らしい優しきなどを表現することが得意。







## セルフメンテナンス



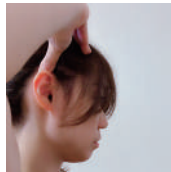
毎日忙しく、ストレスを溜めがちなママ。心身ともにリラックスする方法を知り、時間の使い方を見直すと、気持ちにもゆとりが持てます。ここでは、セルフケアとストレスを溜めない時間管理術をご紹介します。

### 毎日3分! セルフヘッドマッサージ

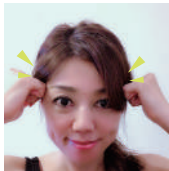
頭のこり・疲れを和らげるには、緊張した頭皮を揉みほぐすヘッドマッサージがおすすめ。首を上下左右、右回り左回りに数回動かして深呼吸をし、リラックスしてから行いましょう。



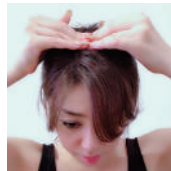
①うなじ周辺のくぼんでいる箇所（頭蓋骨と頸椎のつなぎ目）を指でまんべんなく押します。  
(各5秒程度×3回)



②耳のすぐ上にあるツボ“角孫”(かくそん)とその上にあるツボ“率谷”(そつこく)を押します。  
(各5秒程度×3回)



③手を軽く握り耳上の側頭部に当て、外側に円を描くようにほぐし、その後両サイドを上に向かってほぐしていきます。  
(1ヶ所5回程度ずつ)



④頭頂部の、ややくぼんでいるツボ、“百会”(ひゃくえ)を押してほぐしていきます。  
(5秒程度×3回)



### 阿部 志穂 / Shiho Abe

アップヘア育毛サロン横浜大口店代表・毛髪診断士  
3人の子育てをしながら育毛サロンを起業。頭皮・髪をケアすることで、髪はもちろん、心も元気を取り戻し、生き生きと過ごすためのサポートをしている。

### お気に入りの場所で リラックス

セルフメンテナンスにおすすめなのが、自分がリラックスできる場所を見つけること。私は鎌倉在住ということもあり、四季を感じる小道を散歩したり、お寺へ行ったりして心を落ち着ける時間を作っています。



大本山 巨福山 建長寺  
アクセス JR横須賀線北鎌倉駅より鎌倉駅方面に向かって徒歩約20分

鎌倉でのお気に入りには建長寺。ここでは寺ヨガなどのイベントも行われていて、漂とした空気の中で自分を見つめる体験もできます。



鎌倉駅を降りてすぐの小道は季節の移り変わりを感じられ、散歩コースにおすすめ。



### 橋本 はづき / Hazuki Hashimoto

AWAKE KAMAKURA yoga studio主宰・ヨガインストラクター・パーソナルトレーナー  
フィットディーパ公認講師を取得後、ヨガインストラクターとして現在鎌倉を中心に活動。また骨盤矯正インストラクターの資格を取得し、接骨院や都内スポーツクラブでパーソナルトレーナーとしてもレッスンを行っている。



### ママのための 時間管理術

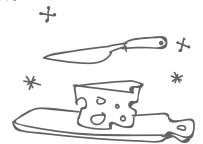
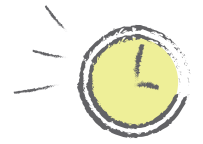
現在、高校1年生でJリーガーを目指す甥っ子と夫との3人暮らし。急にお母さん役になった私は、家事・洗濯・教育と仕事で毎日時間との戦いです。心も体も疲労が溜まる一方。このままではストレスで潰れてしまうと思った時に、「プライベート」という意識を少し変えることで、毎日がとてもラクに、楽しくなるコツを見つけました。

### 「子育て事業部」発足!

私はあえて仕事とプライベートを分けて考えるのをやめました。そして、家事を「子育て事業部」と称しています。仕事でも何でも最初は大変。プロジェクトを成功させるためには、睡眠時間を削ることも出てきます。子育て事業部もプロジェクトの1つだと考えるようにしたところ、事前対応ができるようになりました。

### スケジュールは優先順位をつけて事前予約!

スケジュール管理ができていないと、優先順位がコロコロと変わり、ただ忙しいだけになりかねません。そうなる突発的な事態にイライラしたり、家族に八つ当たりして、自分を責めたり自己嫌悪に陥ります。私はその対策として、優先順位の高いものから先にスケジュールを押さえていくようにしています。まずは「子育て事業部」、次に仕事やプライベートの時間。友人との食事や出張などは1ヶ月単位で事前予約。すると、あらかじめ食事の作り置きをするなど、いつまでに何をしておくのかを逆算できますよ。



先を見て時間を管理すると、心に余裕が生まれ、家族にも優しくなれますよね。



### 稲垣 沙織 / Saori Inagaki

thankslabo.代表・鎌倉FM DJ  
『輝く人たちを創出することで日本を元気にします!』をモットーに、日本のモノ、人、ビジネスのサポートや「粋な女子道」スクールの主宰・講師、また鎌倉FMパーソナリティとして活動中。

### 隙間時間で! 姿勢改善ストレッチ

私のもう1つのセルフメンテナンスはストレッチ。ここでは背中とお腹のインナーマッスルを鍛え、姿勢改善におすすめのストレッチをご紹介します。

まずはチェック!

床にあぐらをかいて座り、両手を高く上げて肩の位置をチェック! A,Bどちらに近い!?



A. 良い例  
両腕がまっすぐ耳の横に伸び、無理なく万歳の状態ができる。



B. 悪い例  
肩が上がってしまい、首が埋もれたようになっている。  
↓  
普段、肩のアウトカーマッスルばかりを使っているかも!

ストレッチ



①あぐらをかいて座り、肘を体の横につけて“前ならえ”の状態にします。

②肘を体から離さずに、腕を横に開いていきます。この時、お腹は凹ませ、首を伸ばすイメージで。息を自然に吐ききるまでキープします。



BAD  
顎やお腹が前に出ないよう注意。

# me-byo valley BIOTOPIAへ出かけよう

2018年4月、大井町にオープンしたBIOTOPIA。「未病の改善」をテーマにした体験型施設です。自然の恵みが集まる「食」、身体を整える「運動」、五感を開放する「癒し」、これらをコンセプトに子どもから大人まで全世代が楽しく「未病の改善」に取り組みます。

親子で楽しめる!

## BIOTOPIAとは?

BIO(いのち輝く社会の実現)とUTOPIA(未病改善の取組みを実現する理想的な里)を表しています。



住まいの小田原から車で30分ほどの場所に今年オープンしたばかりのBIOTOPIA。自然豊かで東京ドーム13個分の広大な敷地は自然環境に恵まれています。天気の良い日は、施設から富士山がとっても綺麗に見えて絶景! 私のお気に入りのスポットは、marché(マルシェ)エリア。店内の中央には大きな木があり、子どもの好奇心をくすぐります。「カラダとココロに優しく」をテーマに、生産者が心を込めて作った新鮮な農産物、地元の特産品、オーガニック商品などがたくさんあり、見るだけでも心がワクワクします。心も体も元気になれるBIOTOPIA。小さな子どもから大人まで楽しめるので、ぜひ遊びに行ってみてくださいね。

### アクセス

鉄道 小田急線「新松田駅」より富士急湘南バス「ピオトピア」行 約10分  
小田急線「新松田駅」よりタクシー 約10分  
車 東名高速大井松田ICより国道255号線経由 約5分  
駐車場 400台(利用時間 9:00~18:00)

me-byo valley BIOTOPIA  
神奈川県足柄上郡大井町山田300  
www.biotopeia.jp/

## 羽深 紫織 / Shiori Habuka

株式会社ORGANIC JEWELRY代表取締役・ジュエリーデザイナー  
産後に出会ったグルーデコ®の仕事を通じ、金属アレルギーの人も安心して身につけられるジュエリーを作りたいという想いが生まれる。天然の木を使用した肌に優しいジュエリーを制作・販売する会社を設立。現在は、一般社団法人&MAMACOのチーフとしても活動中。

## ノルディックウォーキングで 森の中を歩こう!

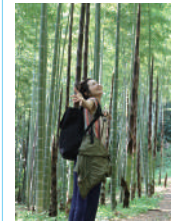
専用のポールを使って歩くフィンランド生まれのノルディックウォーキング。ポールでしっかり地面を押すとスピードアップ。森の風を感じながら気持ち良く歩けます。



### おすすめコース

まずは美しい竹林と森の小径の20分ショートコースへ。途中の展望台で寝転ぶのもおすすめです。

## 五感をゆるやかに解放して 自分の時空をリセットする



手の平、腕、胸、心を伸び伸び広げ、森を感じてたっぷり深呼吸してみましょう。自然と笑顔になってリラックスできますよ。

## BIOTOPIA "The Way" MAP



## 黒木 公美 / Kumi Kuroki

IHANAノルディックウォーキング主宰・ノルディックウォーキングインストラクター  
子育てがひと段落したのを機にランニングを始め、運動の魅力を伝えようとノルディックウォーキングのインストラクターに。2015年に女性限定クラブを立ち上げ、横浜や鎌倉、都内各所でプログラムを開催。



## me-byoエキスポラザで楽しく体験をしよう!



私のおすすめはme-byoエキスポラザの「まねして体を動かそう」です。ヨガプログラムの監修とモデルを担当しました。ひとつのプログラムが3分程度になっていて、誰でもすぐにできるプログラムです。自分が行っている姿も画面に映るので、私のヨガポーズに合わせて美しいポーズをとってみてくださいね! 小さいお子様と一緒に親子ヨガもおすすめ! ぜひ、ファミリーでチャレンジして楽しんでください。他にも、普段の歩き姿勢がわかる「ウォーキング・チェッカー」や、体のバランス力を見る「バランス・チェッカー」、声によって元気がわかる「心の鏡」など、約15種類のコンテンツがあります。me-byoエキスポラザで楽しく体験しながら、未病改善について考えてみましょう!

me-byo エキスポラザ  
開館時間 10:00~17:00  
休館 毎週月曜日(国民の祝日は開館)、国民の祝日の翌日(土日祝の場合は開館)、12/29~1/3  
入館料 無料

## 加藤 亜希子 / Akiko Kato

インド政府AYUSH省認定「プロフェッショナルヨガ検定レベル1」インストラクター  
慶應義塾大学大学院在学中。SDGsの研究を行う他、ヨガインストラクターとして正しいヨガの啓発活動を実施。また、シニアヨガプログラムや、フェイシャルヨガ、ヨガ検定問題、未病パレ「BIOTOPIA」のヨガプログラムの作成・監修も行っている。

