

2025 令和7年 11月

NOVEMBER

霜月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2	3 文化の日	4	5 大安   満月22:19	6	7	8
9	10 大安	11	12 	13 	14	15
16 大安	17 	18	19	20 ○ 新月15:47	21 大安	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日 	25 	26	27 大安	28	29 
30						

○ 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日 ● 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日
 ● 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日 ☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

Monthly ライフハック 2025.11 テーマ:心と体がほっこりするホットドリンク

寒さは思いのほか、手ごわい相手

寒さは体にも、心にも手ごわいものです。寒くなると体内の熱を外に逃がさないよう血管が収縮し、血流が悪くなります。すると本来の体の機能が働きにくくなり、免疫力が低下して感染症にかかるなど、様々な体調不良に繋がります。

体が低調になればメンタルだって下がり、日照時間が減るとうつ傾向にもなりやすいです。寒さのリスクを知り、寒さを忍耐や我慢で乗りきろうとしたり、反対に「寒いから不調なのは仕方ない」と諦めもせず、賢く、楽しく対策をして、寒い冬を軽やかに乗り切りたいですね。その対策の1つとして、温かい飲み物について取り上げてみます。

シンプル・イズ・ベスト！？ 白湯 (きゆ)

最もシンプルなホットドリンクは白湯でしょう。

やかんの水を火にかけて、沸騰したら蓋をせずに5～10分程度沸騰させ続け、火を止めます。

お水を加えるなど強制的に冷まさず、飲める程度(50～60度位)になったら、チビチビと飲む。

水道水ならば、消毒で使用される有害物質が軽減したり、温かい湯を飲むことで、内臓の働きも良くなるのだとか。

鉄瓶や鉄グッズ(右上の写真)を使い湯を沸かすと、鉄分補給ができます。また白湯に生姜(温活に)やレモン(デトックス・代謝アップ)を加え、アレンジすると一石二鳥ですし、楽しく続けやすいでしょう。



体をケアするホットドリンク

日本人になじみの深い緑茶成分のカテキンは、抗菌作用があり風邪予防に効果的。だし殻で薄いお茶にしてうがいをすれば、喉の殺菌の助けにもなるでしょう。

ただし緑茶は体を冷やしたり、カフェインが過多になるので、飲みすぎ注意。冷えが気になるなら紅茶がおすすめです。

寒気や喉の痛みなど、体の違和感を感じたら、早めにケアして早期回復したいですね。薬に頼り過ぎると副作用や自然治癒力が低下する懸念もあるので、ハーブやハチミツなどの自然界の有益な成分を活用するのはいかがでしょうか？

風邪予防・風邪のひきはじめ→エキナセア、エルダーフラワーのどの痛み→エルダーフラワー、ジャーマンカモミール

胃痛・吐き気→ジャーマンカモミール、ペパーミント

ハチミツ→抗菌・抗ウイルス作用、喉の痛み、咳を和らげる

*記載以外にも、効果効能があります。また体質によって合わない場合もある為、事前に調べたり、少量ずつ試すなど、ご自分の体との相性をチェックしながら取り入れましょう。 風邪をひいた時の飲食のヒント↓

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12865785223.html>



ダイエットにも スイーツ代わりのホットドリンクテク

私は甘いモノを完全に排除しませんが、体と心が良い状態であるよう食べる量は調整しています。甘いモノが無性に食べたくなった時に、飲み物で「甘いモノ欲求」の暴走を回避することもあります。コツは華やかにして幸せ感を演出することです。

ガラスの器にハーブティーやフルーツを入れたお茶にして、目で楽しんだりします。またフルーツやジャムなどをプラスしたり、高カロリーのクッキーやチョコレートを少量、小さなお皿に添えることもあります。それでも一般的なスイーツよりも、かなりカロリーが抑えられるのです。

紅茶やコーヒーなど、シンプルな飲み物の時は、華やかなカップにしたり、シンプルな器に、ナプキンやマットを使ったり、時には別の場所に飾っていた一輪挿しの花を、テーブルに持って来たりしています。

あくまでも個人的な見解ですが、私が甘いモノを欲している時を観察したら、トキメキたいとか、美しいものに触れたい、という欲求が潜んでいて、手っ取り早く華やかなスイーツに手を出していました。日常的にはご紹介した方法を、特別な時は罪悪感なくスイーツを楽しんでいます。



スパイス香る魅惑的なホットドリンク(味&効能)

ハーブと同様にスパイスにも様々な効果効能があります。シナモンや生姜などは漢方でも使われますし、体を温めるスパイスは多いです。スパイスを使ったホットドリンクの定番にホットワインやチャイがありますが、私はブレンドされたハーブティーに赤ワインを垂らして、ホットワイン風にしたたり、豆乳を入れてチャイ風のドリンクを手軽に楽しんでいます。シナモンや生姜がブレンドされたハーブティーバッグを利用して、小瓶のスパイスをプラスして好みの味を探すのは楽しいものです。



もっとシンプルにコーヒーや紅茶、ココア、甘酒などにスパイスをひと振り振りするのも良いでしょう。味だけでなくスパイスの効能もプラスされます。健康効果を考える時、イチオシは黒コショウ&ターメリック(ウコン)の組み合わせです。



同時に摂取することで抗酸化、抗炎症、抗菌、肝機能改善の効果があり、健康維持にも一役買ってくれます。

食事のお供にも。塩味のある温かい飲物

出汁も立派なホットドリンクと言えるでしょう。鰹節に梅干し、とろろ昆布、乾燥わかめ等を入れてお湯を注げば、簡単お吸い物になります。梅昆布茶を利用しても良いですし、冷蔵庫のごはんを入れれば、お茶漬けのようにもなります。手軽さはもちろん、栄養面でもおすすめです。鰹節の出汁→タンパク質 海藻→食物繊維 梅→クエン酸(梅干し)

