らくラク通信 VOL 20

まだまだ寒い日が続く月ですが、そろそろスギ花粉も飛び始める時期になります。インフルエンザもA型からB型に移りだす後半に備え、マスクの着用もお忘れなく。

お気軽整体院　らくラク　　院長　森　俊樹
一宮市本町3－5－6　本町ビル2階
受付時間 / 午前 10:00 ～午後 8:30
(土・祝日は午後 8:00 まで)
TEL(0586)73-1919　　定休日　日曜日
ホームページ　http://138rakuraku.web.fc2.com/

ピリ辛ころころ大根とこんにゃく

大根がおいしいこの季節。ビールのおつまみにいかがですか♪

材料（2～3人分）

大根	適量
こんにゃく	1丁
ごま油	少し
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
だしの素	少し
おかか	小袋1
一味唐辛子	少々

作り方

1. こんにゃくは両面網目に切れ目を入れます。包丁で軽く叩けばいいよ。味が浸みやすい。
2. 大根もこんにゃくもダイスに切ってごま油で炒めます。大根が透き通ってきたら、砂糖、しょうゆ、だしの素入れ馴染ませてから、水をひたひたに。
3. 蓋をして中火で10分くらい。蓋を開けて強火で水分飛ばします。最後に、おかかと一味唐辛子を絡めて出来上がり～♪

ポイントは小さく切ること！食べやすく、味も浸み込み易くなるよ♥

ガソリン代を上手に節約するための5つの方法

今、石油高騰でガソリン価格が上がっています。燃費のいい車に買い替えなくても、自分の車で燃費をよくする方法を身につけましょう！

1. アイドリングストップ…停車や渋滞中など長時間車が止まっている場合はエンジンを切りましょう。（但し、スムーズな走行に影響がないよう無理のない範囲で行ってください。）
2. 空気圧をチェック…空気圧のチェックは意外に忘れがちですが、燃費に与える影響は意外に大きいので、チェックはこまめに！
3. エアコンの設定温度…エアコンはなるべく使用を控えたり、温度を下げすぎないよう気を付けましょう。
4. 不要な荷物は降ろす…大きな荷物が積みっぱなしになっていませんか？余計な荷物はこまめに降ろす習慣をつけましょう。
5. 適切なアクセルワーク…3点のポイントに注意して走行しましょう。

★ スタート時は一呼吸置いてゆっくりとアクセルを踏む
★ 走行時はなるべく一定速度で走行して無駄なアクセルワークはしないようにする。
★ 車の流れを良く見て、早めにアクセルオフをする。

かぜ薬とキャベツ！実は相性が悪かった！

市販のかぜ薬には「アセトアミノフェン」という成分が含まれているものが多いようですが、特徴は血管を拡張させて、熱を体外に放出させたり、痛みに対する感覚を鈍らせる点です。

一方、キャベツに含まれるグルクロン酸という成分は、肝臓で作られる酵素を活発にする働きがあります。しかしこの酵素はアセトアミノフェンを代謝してしまい、尿への排出を促進させてしまうのです。つまり、薬の効果が得られる前に体外へ排出してしまうのです！かぜ薬を飲む前の食事には、キャベツはひかえた方がよさそうですね。