

# らくラク通信

VOL 33

時おり肌寒く感じることもありますが、少しづつ日差しが温かく感じられるようになり始めました。今年には黄砂や花粉だけではなく、大気汚染の問題もありますので、お出掛けされるときにはお気をつけ下さい。

お気軽整体院 らくらく 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/>



## ポン酢の「ポン」とはどのような意味？

寒い季節にはなんといっても鍋料理が一番ですね！  
 鍋料理に欠かせないポン酢ですが、「ポン」とは  
 どのような意味か知っていますか？

ポン酢といえれば柑橘類の酸味が味の

ベースになっています。柑橘類にはポカンとか

ザボンなどがあって、ポン酢のポンと語感が近いので、日本語

のように思いがちですが、**意外なことに語源はオランダ語**なのです！

オランダではポン酢のことを Pons(ポンス)といいます。これは

ビターオレンジで、日本ではいえばダイダイの絞り汁です。これに

お酒や砂糖を加えて温めて飲むのですが、この Ponsが

日本語の酢作を連想させるので、酢の字とあて、ポン酢と

呼ぶようになったのです。

オランダ語から日本語に転じた言葉はたくさんありますが、ポン酢

もその一つなのです。



## 花粉症のモニングアタックとは何か？

花粉症の症状の中でも近年「モニングアタック」と呼ばれるという現象が注目されています。文字通り

「朝の発作」のことで、朝起きがけに花粉症の症状が強くなります。体のしくみとして、活動時には交感神経、休息時には

副交感神経が優位に働いていますが、朝目が覚めたときに

体からの自律神経のスイッチが上手くいかないことが原因の一つです。もう一つの原因は、布団や床に積もっていた花粉が

身の活動とともに舞い上がって、それを吸い込んでしまうため、発作的に花粉症の症状が強くなるのです。

モニングアタックの対策として、目が覚めた後も起き上がりず、花粉症用の目薬をさすなどして10分ほど布団の中でじっとしている

と良いでしょう。その間に自律神経が副交感神経から交感神経に移行するのを待つのです。

室内を清潔に保つのはもちろんですが、枕元にマスクなどを置いておき、起きる前にマスクをして、室内でもなるべく花粉を吸わないようにガードするとよいでしょう。



## 7日の味〜おぜん、つゆ(だし)☆

もうおぜんの素はいりません！おいしいおぜんのつゆを作ります♪



- 材料 (4人分)
  - 1. お湯が沸いてきたら
  - オスターソース 本だし、塩を
  - 入けて味を調整する
  - 2. おぜん種を入れて、
  - 沸騰しないように煮込め
  - ば出来上がり♪

おぜん!! しょうゆは白味に変えると入れ方がよいです。

水... 2~3000cc  
 オスターソース... 大匙2  
 本だし... 適量  
 塩... 大匙1/2~