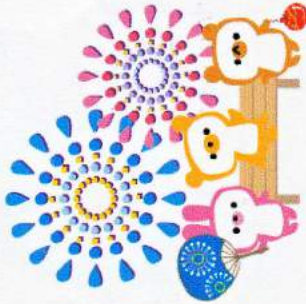


らくらく通信

VOL 2

蒸し暑い梅雨もうじき終わり、夏がやって来ます。今年の夏は、予想では冷夏になるそうですが、もしそうならば熱中症や、夏バテの心配は不要でしょうね。でも体調不良にはご用心を！



七夕まつり開催期間中 7/22(木) ~ 25(日)はお休みさせていただきます。

尚、18日(日)は臨時営業致します。

お気整体院 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

簡単！ なすのレンジチーン♪

夏野菜の代表といえは **なす**。これからの季節、庭ごとれたり。いただいたり。よく家にありますよね。そんな時、とても簡単な、こんな料理はいかがですか？

材料 (4人分)

- ・ なす 4本
- ★ 酢 大匙2 (酸っぱい)
- ★ しおゆ 大匙1
- ★ ごま油 小匙1/2 ~ 1
- ★ 小ねご (小口切り) 適量

- (1) なすは水で洗い、へたも落として濡れたままのなすをレンジで1個ずつふやかす。(皮が硬ければ縦に切り込みを入れてね！)
- (2) なすをレンジチーン♪ (500wで5分)
- (3) なすが柔らかくなったらOK
(熱いので、やけどに気をつけて下さい！)
- (4) フォークをはずし、縦に4~6等分して器に盛り。★を合わせたたれをかける。

夏は冷かに食べられるのもおすすめ！



(★の材料は、ポン酢+ごま油でもOK)

紫外線にご用心！！

これからの季節ササッと降りそそぐ太陽の光！ 気になりますよね。太陽の光をいばいに浴びるのは健康的！ というのはひと昔前の話。今ではいろいろなトリガルの素となっているのです。

紫外線を浴びすぎると、**湿疹**などの**紫外線アレルギー**の発症や**シミ**の原因。 **免疫力を低下させ** 感染症にかかりやすくなる。 **白内障**や**皮膚がん**の原因などに。 でも太陽の光には**ストレスを解消する** 骨を強くするために必要な **ビタミンD**を体内で生成させる。 **殺菌効果**があるなどの **メリットもたくさん**！ 日頃から **UVカット加工のあるサングラス**をかける。 **ワイドな広い幅子**をかぶる。 **まめに日焼け止め**をぬる。(SPFやPA値とチェック！！) **長袖の服**や**アームカバー**で肌の露出を防ぐ！ などごトラブルを予防に。 **太陽と正しくつき合いますよ！**



古い10円玉にギザギザがある理由

現在30歳以上の人の中には、昭和31年製の10円玉を必死に探した経験のある人がいるのでは？。

実は、これは単なるうわさであり、昭和31年に10円玉は1枚も発行されてはいないのです。印の10円玉はさぞおき、**国庫にギザギザのある10円玉**を見るのが**最近ではめっきり少なくなりました**よね。このギザギザは**昭和34年まで発行のもの** (か？) ないんです。

これは、10円玉が**高額貨幣**だった時代に、**他の貨幣との混合を防ぐため**に付けられたものだった。しかし、昭和30年に50円硬貨、32年に100円硬貨が発行されて、**ギザギザが新しい硬貨にうつって**しまったのである。

