

# らくらく通信

VOL 8

寒い日がまだまだ続きそうです。朝の気温も低く、お布団からなかなか出られなくて、起床も辛いですね！  
風邪やインフルエンザも多く報告されています。それに今年のスギ花粉は凄いらしいので、アレルギーをお持ちの方は早めの予防を心掛け下さい。



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  
ホームページ開設しました。 <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

## 混ぜるだけ！のチョコマフィン♪

バレンタインデー♡ 皆さんは手作りしますか？ 作業時間たったの5分！混ぜるだけでできて、すごく美味しいチョコマフィン♪  
プレゼントにいかがですか。



- 材料 (天板1枚分)
- ★ 薄力粉 ..... 210g
  - ★ ココア (砂糖の入れない 純なもの) ..... 40g
  - ★ ベーキングパウダー ..... 小さじ2
  - ★ 砂糖 ..... 150g
  - ★ 牛乳 ..... 250cc
  - ★ サラダ油 ..... 100cc
  - ★ チョコチップ ..... 120~150g

### 作り方

1. ★印の材料を最初に 入れ、泡だて器でよく混ぜる
2. 残りの材料を入れ、よく混ぜる。天板またはマフィンカップに入れ、170度に予熱したオーブンで約20分焼く。

## 免疫力を高めよう！

これからの時期、インフルエンザや花粉症など、気になる事いろいろありますよね。免疫力を高めて、いろいろな病気から身体を守りましょう！



### ＜免疫力をアップする食事のとり方＞

- ① 偏らず、いろいろな食品をバランスよく食べる
- ② 免疫細胞を強化するため、タンパク質をしっかりとる

#### 1.) きのこ料理を1日1皿はとる

しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、たけのこ、エリンギ、マッシュルームなど

#### 2.) ぬめり成分をもつ食品 (主に海藻) を積極的にとる。

もずく、こんぶ、わかめ、ひじき、めかぶ、オクラ、モロヘイヤ など

#### 3.) 活性酸素をとり除く効果の高い食品をとる

にんにく、かき、さといも、さつまいも、ごぼう、レモン、パプリカ、など

#### 4.) 発酵食品を多くとる

漬け物 (とくに自宅で漬けたものが漬け)。ヨーグルト、納豆、など

これらの食品を多くとって、元気にこの時期を乗りこえましょう！

### 2月14日はこんな日でもある！



2月14日は知ってのとおり、バレンタインデーです。しかし、意外と知られていないのが、語呂合わせの記念(?! )日。2月14日は「たん」と... 煮干しの日 でもあるのです。  
そう言われてみれば、214で、たんとなくと二ボシと読めような気もしていてもありません。干コシトを食べると、骨が弱りますし、2月14日は同時に煮干しも食べた方が良くもいれま