

# らくらく通信

VOL 13

暑い日が続き、汗ばむ季節がやってきました。ついつい冷たいものを多くとりすぎてしまいますが、ほどほどにして下さいね！  
**七夕まつり開催期間中 7/28(木)~31(日)はお休みさせていただきます。尚、7/24(日)は臨時営業致します。**



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/>

## ズボウの保存と冷凍 ♡ オススメ

暑い日は冷たいもの口に入れてたまりませぬね。でもアヌやジュースばかりでは体によくないですね。そんな時フルーツなら体にやさしいズボウ。今ならズボウがおすすぬ！

1. ズボウは **洗わないで**、キッチンばさみで **茎を少し残して** ぴちぴち切り離します。  
(ズボウはピーチ、巨峰、マスクットなど)  
(大粒のズボウがオススメ！)



2. バラバラになった粒だけを袋などにいれて冷蔵庫で保存

3. 冷凍する場合も茎付きのままジップロックにいれて冷凍庫へ



暑い日は、さっと洗って、半解冻で食べると、ツリツリに美味いよ♪  
お弁当やピクニックにも良いですよ♡

意外な毛いを使って汗かき上手に！  
蒸し暑い季節。気になるのは汗のニオイ。身近にある意外なもの、汗のニオイを抑えましょう！

- その1. **レモン** ... お湯にレモン汁やレモンの精油をたらし、爪を拭くと効果があります。
- その2. **お酢** ... 入浴直前、湯船にお酢を少々入れるとよい。お酢は **醸造酢**（お猪口）または **黒酢**（お猪口1杯）クエン酸が、汗腺から吸収されて、**アミノアの乳酸生成を抑制** しやすいニオイを抑えます。



- その3. **快** ... 寝ているときの汗はぬがれづいたニオイの強いもの。ベッドや寝室の隅に炭を置いておくと、マイクイオンが出て、汗の水分子が細かいになり、蒸発しやすくなるので、その分、ニオイがなくなります。

## 蚊にさせられる、なぜかゆいの？

これからの季節、蚊にさせられ、かゆいの嫌です。蚊の唾液には、血を固まらせる成分や、人に刺されたことを気付かせない麻酔作用のある成分など、様々なものを含んでいるので、この唾液が人体の中に入ると、その部分からアレルギー反応を引き起こし、かゆく感じるのである。



ちなみに、この唾液を出さないようにした蚊に

自分の血を吸わせるという実験を行った学者がいたらしいのですが、その結果はとてとても痛かったとか。かゆいのも痛いのも、どちらも嫌です。おね！