

# らくらく通信

VOL 15

早いもので、天高く馬肥ゆる季節が近づいて来ました。日も短くなり、朝と晩が過ごしやすくなりました。コオロギなどの秋の虫達の声が秋の訪れを実感させてくれます。(味覚はまだ実感してませんが・・・)

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) 定休日 日曜日  
 TEL(0586)73-1919 ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



## 焼き魚! 大根おろしが添えられる理由とは?

これからの季節、焼き魚が美味いんですよね〜♡  
 この焼き魚に、よき大根おろしが添えられるのは、  
 美味いせと演出するため! だけじゃありませんのぞ。



焼き魚を美味しく作るポイントは表面に  
 浮かび上がる焦げです。しかしこの焦げには  
 発ガン物質となる **ベンズピレン** という物質

が含まれているのです。この成分をやっつけてくれるのが、  
 大根おろしです。大根おろしには **硝酸塩** というものが  
 含まれています。この硝酸塩が **唾液と混ぜると**  
**亜硝酸塩** という物質に **変わり** ベンズピレンを体外へと  
 追いだしてくれるのです♪  
 だから、焼き魚には大根おろしを添えているのですね!

ちなみに昔から、焼き魚には大根おろしが定番でした。  
 ひょっとして、昔の人は直感的にやっつけていたのかも知れませんね!

## 災害対策! 飲めないうちに飲み水にする方法

今回は、WHO(世界保健機構)も推薦する、火と使わないうちに  
 飲み水と作る方法の紹介です。



- ① 水を汲み、しばらく放置します。
- ② すると、不純物や汚れなどは沈みますので、上に残った  
 お水を布などで3回します。

これに、ある程度、透明度のあるお水が出まわりますが、  
 まだ**微生物**が残っていますので、体に悪影響を及ぼす事も  
 考えられます。そこで、自然界に存在する、あるものを利用します。  
 それは、「太陽の熱」と「紫外線」です。紫外線には**殺菌作用**があるのです。**微生物を死滅させる効果**があるのです。

- ③ 3回したお水をバットボトル(リットル〜2リットルが理想)  
 に入れ、**6時間ほど太陽を浴びせ、熱や紫外線を注  
 げば、出来上がり**です。

この時、「大丈夫なバットボトル」「汚れないバットボトル」「色の  
 付いたバットボトル」は、上手く殺菌できないためNGです。  
 \* 緊急時のために覚えておくといいですね。

この仕組みを考えたワシントン大学の学生さん! ロックフェラー財団に  
 認められ、4万ドルの賞金を獲得したそうです。

## デパ地下風 レンコンとツナのサラダ♪

材料(4人分)

- レンコン... 300g ~ 400g
- ツナ ..... 1缶
- マスタード... 大粒(〜2(お好みで))
- マヨネーズ... ツナと同量
- 麵つゆ ..... 大さじ2

作り方

1. レンコンを少し  
 セリにいて、さつと  
 茹でる。
2. 茹で上がったレンコンと調味料  
 を混ぜ合わせるだけ。



体にいいレンコン、いっぱい食べられますよ♡