

らくらく通信

VOL 17

日を追うごとに、日没の時間が早まって来ています。暖かい時間と木枯らしが吹く寒い時間を一日で体験する季節ですので、体調を崩されないうよう、防寒対策をして下さい。



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
 ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

簡単♪ 5分でできるサツマイモのサラダ



秋といえは「サツマイモ」5分位で完成！簡単で「リーミーなサラダ」です！冷やすと味が「おじんと」もておいいですよ♪

材料

サツマイモ ----- 1本(200g以下)

★ マヨネーズ ----- 大匙 25

★ わさび ----- 缶詰 1~2cm

★ しょうゆ ----- (あれば薄口(お好み))

大匙1

★ レモン汁 ----- 小匙1

白ごま ----- 適量

わさびの代わりに

マスタード ども

おいいですよ♪



作り方

1. サツマイモを薄く切り干切りにし、お酢、果汁、わさび、しょうゆ、大匙25を混ぜます。

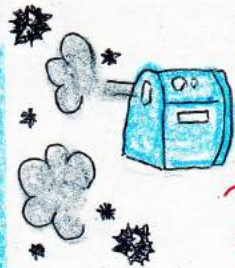
2. 耐熱容器に入れ、500wで3分レンジチン！やわらかく「お好み」OK!

3. チンしている間に★マヨネーズと混ぜる。★粗熱がとれたら混ぜる。

4. お皿に盛って、白ごまをパラパラと振りかけて完成！

加湿器って何ですか？

今回は、これからの乾燥シーズン前に知っていただきたい雑学の紹介です。これからの季節インフルエンザ対策として、加湿器を用いるケースも増えてきました。なかでも今注目と集めているのが「超音波式の加湿器」です。超音波式とは、一秒間で二万振動以上もの波を出すもので、水を細かくして放出させる画期的な加湿器です。しかし、これと掃除しないうちで使ってしまうと、大変なことになる！「不衛生」にしておく。細菌が加湿器の中で繁殖してしまい、お水と一緒に放出されてしまうのです！



あると、風邪のような症状(せき、発熱、体がだるい)が出てしまう恐れがあるのです。これは「レジオネラ菌」などの細菌が肺に入ってしまった為には、アレルギー反応を起こしてしまい、それを排除しようとしてキチンなどの症状が出るのです。加湿器の清掃はしっかりと行い、加湿器病にならないうちに注意しましょう！

簡単に楽しく風邪対策！



簡単に楽しく風邪対策するためには、みかんの皮を使った方法を紹介します。旬のフルーツで、リラックス効果も

ヤリ方

1. みかんと食パンの皮を集めておきます。

2. 一週間以上陰干しします。新聞紙の上か何かにあいておけばOK。

3. それをお風呂に浮かべただけ！10個~20個くらいがベストですが、少なめでも問題はありません。

4. みかんの皮にはビタミンAやCが豊富！かたも溶かしてくれるのでいいですよ！