

昨年は皆様には大変お世話になりました。深く感謝しております。年末年始は、ゆっくり静養出来ましたでしょうか？本年もどうぞ、よろしくお願い致します。寒さが厳しい時期に差し掛かりますが、お体には十分お気を付け下さい。

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 <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



しもやけの予防法

しもやけは、日常生活に大きな支障をきたします。しこいがかゆみや痛み、痒いでお悩みの。現在しもやけに悩まされておられる人も、今はりでつかいも、しかり予防していきましょう。

しもやけの予防は簡単です。まず第一に「**体を長時間冷やさないこと**」です。寒冷期に外出する時は

マスクや手袋を着けたり、厚手の靴下を履くこと

して、特に**末端部分を冷やさないよう心がけましょう。**

食事の際には、「**ビタミンEを多く含む食べ物とさ**」

よう心がけて下さい。ビタミンEは心臓を助け血行をよく

する働きがある為、しもやけ予防には**最適の栄養素**です。

ビタミンEは、**落花生や大豆、ア몬드などの豆製品**や**たろ**

マヨネーズやサラダ油などの**植物油**に多く含まれています。

また**ビタミンCも同時に摂る**ことで、**ビタミンEの効果**をアップ

してくれるのでお勧めです。くれでもなっています。た人は、「**軽い**

マッサージ」や「**スチロイド軟膏を患部に塗る**」**して**いて、**痒み**

や**痛みを軽減**させ下さいね。



キムチとチーズもち♪

ピリ辛キムチとチーズの相性バッチリ！チーズとカツと香ばしく焼くのが決めです♡

作り方

1. おもちの芯が通るくらい、火が通るまで、火を弱火に切り、キムチも細かく刻みこんでおく。
2. フライパンにごま油を入れ弱火で、おもちを焼く。
3. (2)のおもちをひっくり返し刻んだキムチをのせる
4. (3)の上にとろけるチーズをのせ、フライ返しでひっくり返す。
5. (4)をひっくり返したら、火を強火にしてチーズを、カツの上に焼き、チーズの面を上に、お皿に盛り付け、のりをかけて出来上がり♪

材料(2人分)

もち 4個

キムチ お好みで

とろけるチーズ たっぷり

ポン酢又は酢 お好みで

のり 少々

ごま油 おもち焼く時用



寝る子は育つってホントかな？

トポレオンは3時間しか眠らなかったというし、寝る子は育つという説まである睡眠時間。よく8時間がベストと言われているが、(しかし)調査の結果、**最も長生きするグループの睡眠時間は7時間**トポレオンはそれに4時間以下の睡眠時間のグループは、7時間に比べて、6割以上死亡率が高くなっているが、**長時間寝るグループも死亡率が高いのです！**8時間睡眠のグループで1割、10時間以上睡眠を取る場合は、**なんと7割以上も死亡率が****高くなっているのです。**個人差や季節ごとの睡眠時間の差もあるで、7時間睡眠にこだわる必要はないと思いますが、**寝過ぎも体に毒**なようです。