

らくらく通信

VOL 20

まだまだ寒い日が続く月ですが、そろそろスズギ花粉も飛び始める時期になります。インフルエンザもA型からB型に移りだす後半に備え、マスクの着用もお忘れなく。



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/>

ピリ辛ころころ大根とこんにゃく

大根がおいしいこの季節。ビルのおつまみにいかがですか♪



材料 (2~3人分)

- 大根 ----- 適量
- こんにゃく --- 1丁
- ごま油 ----- 少
- しょうゆ ----- 大さじ1
- 砂糖 ----- 大さじ1.5
- だしの素 ----- 少
- おろか ----- 小袋1
- 一味唐辛子 --- 少々

作り方

1. こんにゃくは両面網目に切れ目を入れ、包丁で軽く叩けばいいよ。味が浸みやすい。
2. 大根もこんにゃくもダースに切ってごま油で炒めます。大根が透き通ってきたら、砂糖、しょうゆ、だしの素、おろか、魚刺染ませながら、水を加え、蓋をして中火で10分くらい。蓋を開けて強火で水分飛ばします。最後におろかと一味唐辛子を絡めて出来上がり♪

ポイント！
 小豆切るとこ！
 食がすすく、味も浸み
 辻材易くたが子♡



ガソリン代と上手に節約するためのちのちの方法

今、石油高騰でガソリン価格が上がっています。燃費のいい車に買い替えたとしても、自分の車で燃費をよくする方法を身につけましょう！

1. **アイドリングストップ**... 停車や渋滞中などで**長時間車を止めて**いる場合は**エンジンを切ります**。(但し、スルースペースな走行に多少響かないよう無理のない範囲で行ってください。)
2. **空気をこまめにチェック**... 空気圧のチェックは意外に忘れがちですが、燃費に与える影響は意外に大きいので、**チェックはこまめに**！
3. **エアコンの設定温度**... エアコンはなるべく**使用を控えたり**、温度を下げる必要のないよう気を付けましょう。
4. **不要な荷物は降ろす**... 大きな荷物が積みあがると、走りやすくなる。いままか？ **余計な荷物はこまめに降ろす習慣をつけよう**。
5. **適切なアクセルワーク**... 3点のポイントに注意して走行しましょう。
 ★ **スタート時は一呼吸置いてゆっくりとアクセルを踏む**
 ★ **走行時はなるべく一定速度で走行して無駄なブレーキを踏まないようにする**
 ★ **車の流れを良く見て、早めにアクセルオフをする**



ガゼ薬とキャバツ！実は相性が悪かった！

市販のガゼ薬には「アセトアミノ酸」という成分が含まれているものが多くありますが、特徴は血管を拡張させて、熱を体外に放出させたり、痛みに対する感覚を鈍らせる点です。一方、キャバツに含まれる**グルクロン酸**という成分は、肝臓で作られる酵素を活性化させる働きがあります。しかし、この**酵素はアセトアミノ酸を代謝しています**。尿への排出を促進させてしまうのです。つまり、薬の効果が得られる前に体外へ排出してしまうのです！ガゼ薬を飲む前の食事には、キャバツは避けましょう。

