

らくらく通信

VOL 29

日増しに日の入りも早くなり、1日がとても短く感じる季節となりました。朝と晩の冷え込みも段々と冬に近づいて来ましたので、防寒対策のご用意を。

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/>



（おろめろ）ジンジャー・ソップ

これからの季節に大活躍 間違いない!! 生姜と、はちみつだけで作ったジンジャー・ソップです♡



材料

生姜 …… 300g
はちみつ …… 300g

お湯と湯がいて生姜湯
炭酸が効くジンジャーエール
乾燥やミル、料理機
にも入れ下せる♡
使ったラベリンです!

作り方

- 1 生姜は皮つきそのまま使用。水でよく洗い、汚れた所は包丁で取り除きます。
- 2 スライサーを使ってスライスし、容器に詰めます。
3. はちみつを入れ、ざらと混ぜます。蓋をして5日間、直射日光の当たらない所に置き、エキスを抽出します。
4. 中身を鍋に出し、中火で沸騰させ5分程煮ます。ガリにあげて生姜を取り除きます。お玉でギュッと押し、エキスを絞ります。
5. エキスを鍋に戻し、中火にかけ、とろみが付き、半分ぐらいに減るまで煮詰め完成!

③ 冷めると硬くなるので煮詰め過ぎないように!

正しいうがい方法とは!?

うがいは風邪予防に効果的ですが、間違えた方法では逆効果どころか、かゆみや鼻をひく原因になる怖れもあります。そこで正しいうがい方法を紹介します!

やり方

うがいは「順番」がとっても重要です。順序を間違えると逆効果となるので注意しましょう!

STEP 1 コップに水道水を汲みます

最初のコップの中を軽く洗い流し、うがいコップの水を汲みます。「体調が優れない」「人混みの中に入った」などの時は、うがい液を混ぜて下さい。

STEP 2 先に口をすすぎます。

。上を向かずにそのまゝの状態でも口の中だけすすぎます。

先に「ガラガラ」と上を向いてうがいすると、口の中の細菌がのどに運ばれてしまうので、いきなり「ガラガラ」は止めましょう!!

STEP 3 その後、ガラガラうがい

。うがいでガラガラは必ず2番目です。口を閉じて先に洗ってその水を吐き出し、新しく水を口に含ませながらガラガラして下さい。基本的に日常のうがいは水道水のみで大丈夫ですよ!

特別出演と友情出演の違いとは?

インドルールで見かける「特別出演」と「友情出演」俳優と監督さんがお友達なのか?と思う程度でしたが、皆んなの違いがありますか?

特別出演 …… 主演タレントの立役者や、この人は役で出演してもらいたい! スペースの立場を損ねないように、「この人は大物俳優さんですが、今回だけ特別に出演してもらって下さいます」という意味
友情出演 …… 監督やドラマ関係者などが俳優さんなどにお願いして「安いギャラ」で出演してくれたりした場合に使われます。