

らくらく通信

VOL 44

寒く感じる日が続きますが、少しずつ日の入りも遅くなり、夕方過ぎても外が明るく感じるようになってきました。春に向けて季節も変わりはありますが、毎年恒例となった花粉症対策の準備もお忘れなく。

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.com/>



簡単やお志ワッキー♪ 円なびサクサク★

思ったよりすっごくおいしい！

作り方

1. 厚手のビニール袋に薄力粉と砂糖をいれる。小鉢のホウロウにポリ袋をかぶせ、計りながら入れと乗せる♪
2. 袋の口を軽くねじって空気をいれ、袋を振ってパラパラにする。これでホウロウは完了♪
3. 1の要領でマーガリンも入れたら、粉の厚さに合わせて振る♪
4. 袋のまま麺棒で生地を5ミリくらい厚さに伸ばす。
5. 袋をキッチンバサミで切り開き、好きなように型抜きして、フック型ジューズを敷いた天板に並べます。
6. 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。

材料 (約30枚分)

- ★ 薄力粉 120g
- ★ 砂糖 40g
- ★ マーガリン 60g



焼きたてはかわらかいけれど冷めたらサクサクになります♡

やっやダメ! 花粉症を悪化させるNG習慣

花粉症の方にとっては辛い季節がやってきます。花粉症の今回は花粉対策として"生活習慣"を改善してあげたいこと"を5つご紹介します。

1. **疲れやストレスを溜めこむ** ストレスが溜まると、おこした花粉に対しても体が過剰に反応するようになります。体が疲れている時は無理せず休養し、リズムのある生活を心がけましょう!
2. **睡眠不足** 睡眠不足で体力が落ちていると、症状が悪化することがあります。花粉シーズンは特に十分な睡眠をとりたいです。
3. **運動不足** 運動不足は体力低下に繋がります。免疫バランが崩れ、花粉に対して過剰に反応することがあります。適度な運動を心がけましょう。
4. **インスタ食品、ファストフード、スナック菓子などの食事** 添加物の多い食品や脂っこい食事はアレルギーを引き起こす要因になりますので控えましょう。
5. **飲酒、喫煙** 特にお酒の飲みすぎは鼻づまりの悪化に繋がりますので気を付けましょう。

頭の体操、IQマスター!

ある法則でアルファベットが並んで N → G → K → S います。?に入るアルファベットを理由も D ← K ← ? 教えてください。答えは? ↓

答えは次回5/19通信またはホームページにて
 <VOL 43の答え> ジャーケンの指(ダ=0 フォキ=2 パー=5)