

# らくらく通信

VOL 53

日も短くなり、冬の足音が聞こえてきました。朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節ですので、早めの対応で乗り切りましょう！



お気整整体院 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/>

## ホクホクねっとり自由自在☆炊飯器で焼き芋



炊飯器を使って手軽に焼き芋を♪  
 モードの使い分けでホクホクから安納芋  
 みたいたねっとりしたおもちまで自由自在♡

材料 さつまいも…お釜に入れるだけ

＜作り方＞ 皮付きのさつまいもを炊飯器の釜に入れる。

ホクホクにしたとき

- ① 水エスカップ入れ、普通モードでスイッチON♪
- ② 炊きあがったらお芋に竹串をさして、スッとさすればOK。  
 がたいようならもう一度スイッチを入れ、5分お様子を見る。  
 ねっとりにしたとき

- ① 水エスカップ盛りくさいまじり入れ、玄米モードでスイッチON♪
- ★ 少量作る場合は、途中で蓋を開けて、竹串をさし、良しそく  
 たら炊飯スタートしてください。

出来上がったら、ざるにあげ、表面が乾燥したら焼き芋の完成！

## 冷え性改善！簡単にできる重曹入浴法



今回はちびっ子がけでできる。冷え性改善  
 方法をご紹介いたします。血流が良くなり、リラックス  
 効果大、ぜひためてみて！

＜準備するもの＞ 重曹、粗塩、白湯、お風呂の蓋  
 ＜入浴の方法＞

1. キレイな浴槽に普段より1度〜2度熱めの温度でお湯を溜めます。湯かたた時に胸が隠れる程度、着くまじり！
2. お湯が溜まったら、重曹を一掴み入れてよくかき混ぜます。その後、粗塩も一掴み入れてよくかき混ぜます。
3. 白湯(お湯)を最低300ml程度飲んでから湯船に浸かって蓋をし、頭だけが出る状態にします。のぼせそうになったら両手を出して入浴しましょう。20分程度が目安です。白湯を用意するのが面倒なら、常温の水でもOKです。

この方法で入浴すると**半身浴の約10倍の発汗量**があると  
 言われています。短時間で基礎代謝がup！内臓もホックリが  
 重曹を使うことで、お風呂掃除もラクです♪

## ？ 頭の体操、IQマスター

背景にも日も写っていい写真がある。  
 さて、これはどこで撮られたものでしょうか？  
 答えは次回らくらく通信またはホームページにて



＜VOL 52の答え＞  
 m 「m」メートルは「mm」ミリメートルの千倍です。