

# らくらく通信

VOL 70

三寒四温の言葉通り、暖かく感じられる日が多くなってきました。進学や就職などの新生活が始まるこの4月、時間にゆとりを持って行動して下さい。



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.com/>

## 7月の味! 美味いすぎ! ドレッシング♪



新玉の季節がやってきました。新玉を使った美味い手作りドレッシング"を自作してみませんか! (半年持ちますよ。)

作り方... おぼろの本材料をミキサーにかけて出来上がり♪

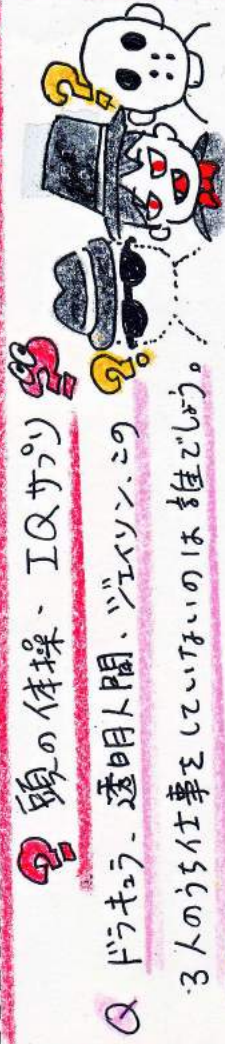
- ・ 材料 (約1.5~3人分)
- ・ 新玉ねぎ --- (1.5キロ~2キロ)
- ・ にんにく --- 5、6 かけ
- ・ 酢 --- 500ml
- ・ サラダ油 --- 500g
- ・ 砂糖 --- 200~400g
- ・ 塩 --- 110g

★ アコ、きゅうり、赤ピーマンなどにかけてマリネにしたり、しょうゆと混ぜてお肉やハンバーグのソース(ニレシ)してもいいよ♡ケチャップを混ぜてもまた違う味に!

ポイント にかいが多い人参は、1cmに切ってもOK! 砂糖の量は減らしてもいいけど、日持ちはしたおろしの汁で

歯医が教える! 歯みがき効果を高めるためのポイント  
 大人になっても歯医者さんが苦手な人は多いと思います。そんな歯医者さんのお世話にならないうために日頃から注意するポイントとは?

1. 歯ブラシを水に濡らさない... 歯ブラシに歯みがき粉をかける時に、水で濡らす人は多いと思いますが、これによつてすぐに泡立ち、すぐに吐き出しちゃうこと!! 結果、歯みがき粉に含まれるフッ素の作用が短くおこしてしまうとことです。
2. 歯みがき粉は「たっぷり使う」... 歯全体にフッ素を行き渡らせて、さらに長時間作用させるために歯みがき粉はたっぷり使っちゃおう! 成人の場合は約2cmを目安にしましょう。
3. すすぎは1回... 何度もすすぐとせっかつのフッ素も一緒に流してしまうこと!! すすぎは15ml程度の水で1回だけでOK。
4. フロスで仕上げ" --- 歯医者さんの90%以上の方が使っている"フロス(糸ようじ)" 歯周病菌がたかさんいる歯と歯茎の隙間は歯ブラシでは届きません。フロスを使いしっかり除去!



Q ドラキュラ、透明人間、ジェイソン、この3人のうち仕事をしたいのは誰でしょう?  
 答えは次回らくらく通信 またはホームページにて  
 <VOL69の答え>  
 "ま" おとこ、まのう [ま]、あいた あたの頭の文字でした。