らくラク通信 VOL 1

ムシムシ、ジメジメとした梅雨が始まりますね。雨が多くなると、
気分も晴れませんし、湿度の加減で体も辛く感じやすい時期です。
風邪など召しませぬようお体にはお気を付け下さい。

当院は一宮市役所より徒歩２分の治療院です。
予約優先とさせて頂いております。ご予約はお電話で！

お気軽整体院　らくラク　　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

オレンジ＆紅茶のサワードリンク

オレンジ、紅茶の香りがおしゃれ♪

暑かったり、寒かったりのこの時期、アイスでもホットでもおいしくいただけるサワードリンクはいかがですか？

★ 材料（8人前）

- ミツカン、リンゴ酢　200ml
- オレンジ（皮を除いて）100g
- 氷砂糖　200g
- 紅茶のティーパック　1パック

★ 作り方

(1) オレンジは洗って水気を取り、皮をむき輪切りにする。
（白い部分は苦味が強いので、なるべく取り除くようにする）

(2) 密封できる広口ビンにオレンジ、氷砂糖、リンゴ酢、紅茶のティーパックを入れ、フタをして涼しいところに置く。（金属製のフタの使用は避ける）

(3) 1日1回、フタをしたまま軽く振り混ぜ、1週間で出来上がり。
漬け終わった果実とティーパックは取り除く。

水または炭酸水で約5倍に薄めてさっぱりといただく。

おすすめ　ホットドリンク（サワードリンク原液：お湯 ＝ 1：4）

梅雨を元気に乗り切るには？

★ 天気予報をチェック！

毎朝天気予報を見て、雨だけでなく最低気温と最高気温もチェック！
気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなるので
衣類で調整するようにするといいですね。

★ 晴れている日には外に出かける！

雨がやんでいるときは、なるべく外へ出かけましょう。お昼休みに少しだけ散歩するのもおすすめ。太陽の光にあたるのは、体内時間を整え、睡眠の質をよくする効果もあります。気分もリフレッシュ。

★ お風呂に入って汗を出そう！

38-40°Cくらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめ。
お風呂に入って汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなり、上手に汗をかくことができ、熱を体に貯めにくくなります。

体調不良を起こしやすい梅雨の時期、貯まっている疲れやだるさをリセットして元気に乗り切りましょう。

カタツムリは寒さに強い!?

これからの季節、庭先でよく見かけるカタツムリ、意外なことに、とっても寒さに強いんです！ヒトデやウニはマイナス5度の完全に凍った状態から解凍すれば生還できます。イソギンチャクはマイナス10度まで大丈夫。カタツムリはというと、ウニやイソギンチャクなどものともしません。

なんとマイナス120度まで下げても死ななかったという実験結果があるそうです。動物の中でダントツナンバーワンですね！