らくラク通信 VOL 2

蒸し暑い梅雨ももうじき終わり、夏がやって来ます。
今年の夏は、予想では冷夏になるそうですが、もしそうなれば熱中症や、夏バテの心配は不要でしょうね。でも体調不良にはご用心を！

七夕まつり開催期間中　7/22(木) ～ 25(日)はお休みさせて頂きます。
尚、18日(日)は臨時営業致します。

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

簡単！ なすのレンジでチーン♪

夏野菜の代表といえば なす これからの季節、庭でとれたり、いただいたりで、よく家にありますよね～。そんな時、とっても簡単な、こんな料理はいかがですか♪

材料（4人分）
- なす 4本
- ★ 酢　大さじ2（酸っぱめ）
- ★ しょうゆ 大さじ1
- ★ ごま油 小さじ½～1
- ★ 小ねぎ（小口切り）適量

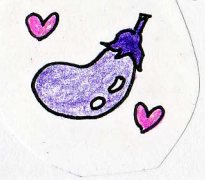
(1) なすは水で洗い、へたを落として濡れたままのなすをラップで1個ずつふんわりと包む（皮が硬ければ縦に切り込みを入れてね！）

(2) なすをレンジでチーン♪（500wで5分）

(3) なすが柔らかくなっていればOK（熱いのでやけどに気をつけて下さい！）

(4) ラップをはずし、縦に4～6等分して器に盛り、★を合わせたたれをかける。（★の材料はポン酢＋ごま油でもOK）

夏は冷やして食べるのもおすすめ！



紫外線にご用心!!

これからの季節サンサンと降りそそぐ太陽の光！気になりますよね～。
太陽の光をいっぱいに浴びるのは健康的！というのはひと昔前の話。
今ではいろいろなトラブルの素となっているのです。
紫外線を浴びすぎると、湿疹などの紫外線アレルギーの発症やシミ・シワの原因、免疫力を低下させ感染症にかかりやすくする。白内障や皮膚ガンの原因などに。でも太陽の光にはストレスを解消する、骨を強くするために必要なビタミンDを体内で生成させる、殺菌効果があるなどのメリットもたくさん！日頃からUVカットカロエのあるサングラスをかける。つばの広い帽子をかぶる。まめに日焼け止めをぬる。（SPFやPA値をチェック!!）長袖の服やアームカバーで肌の露出を防ぐ！などでトラブルを予防して、太陽と正しくつき合いましょう！

古い10円玉にギザギザがある理由

現在30歳以上の人の中には、昭和31年製の10円玉を必死に探した経験のある人がいるでしょう。

実は、これは単なるうわさであり、昭和31年に10円玉は1枚も発行されていないのである。幻の10円玉はさておき、周囲にギザギザのある10円玉を見るのが最近ではめっきり少なくなってきましたよね。このギザギザは昭和34年まで発行のものしかついてないそうです。

これは、10円玉が高額貨幣だった時代に、他の貨幣との混合を防ぐために付けられたものだった。
しかし、昭和30年に50円硬貨、32年に100円硬貨が発行されて、ギザギザが新硬貨にうつってしまったのである。