らくラク通信 VOL 13

暑い日が続き、汗ばむ季節がやってきました。ついつい冷たいものを多くとりすぎてしまいますが、ほどほどにして下さいね！
七夕まつり開催期間中 7/28(木)~31(日)はお休みさせて頂きます。尚、7/24（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
ホームページ　http://138rakuraku.web.fc2.com/

ぶどうの保存と冷凍♥オススメ

暑い日は冷たいもの口に入れたくなりますよね～。でもアイスやジュースばかりでは体によくありません。そんな時フルーツなら体にやさしいですよ～。今ならぶどうがおすすめ！

1. ぶどうは洗わないで、キッチンばさみで茎を少し残してプチプチ切り離します。
（ぶどうはピオーネ、巨峰、マスカットなど大粒のぶどうがオススメ！）

2. バラバラになった粒だけを袋などに入れて冷蔵庫で保存
3. 冷凍する場合も茎付きのままでフリーザーバックに入れて、冷凍庫へ

暑い日は、さっと洗って、半解凍で食べると、シャリシャリして美味しいよ♪
お弁当やピクニックにも良いですネ♥

意外なモノを使って汗かき上手に！

蒸し暑い季節。気になるのは汗のニオイ、身近にある意外なもので、汗のニオイを抑えましょう！

その1. レモン …… お湯にレモン汁やレモンの精油をたらし体を拭くと効果があります。

その2. お酢 …… 入浴直前、湯船にお酢を少々入れるとよい。おすすめ醸造酢（お猪口に2～3杯）または、黒酢（お猪口1杯）クエン酸が汗腺から吸収されて、アンモニアの乳酸生成を抑制いやなニオイを抑えます。

その3. 炭 …… 寝ているときの汗はねばついたニオイの強いもの。ベッドや寝室の隅に炭を置いておくと、マイナスイオンが出て、汗の水分子が細かくなり、蒸発しやすくなるのでその分、ニオイなくなります。

蚊にさされると、なぜかゆいの？

これからの季節、蚊にさされてかゆいの嫌ですよね～。かゆみの原因は、蚊の唾液です。蚊の唾液には、血を固まりにくくさせる成分や、人に刺されたことを気付かせない麻酔作用のある成分など、様々なものを含んでいるのです。この唾液が人体の中に入ると、その部分がアレルギー反応を起こして、かゆく感じるのだとか。

ちなみに、この唾液を出ないようにした蚊に自分の血を吸わせるという実験を行った学者がいたらしいのですが、その結果はとても痛かったとか。かゆいのも痛いのも、どちらも嫌ですよね！