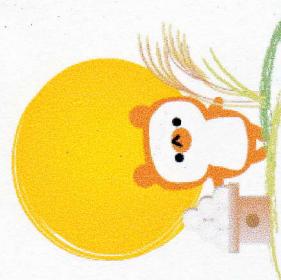


らくらく通信 VOL 15

早いもので、天高く馬肥ゆる季節が近づいてきました。日も短くなり、朝と晩が過ごしやすくなりました。コオロギなどの秋の虫達の声が秋の訪れを実感させてくれます。(味覚はまだ実感してませんが・・・)



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) 定休日 日曜日
ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>
TEL(0586)73-1919

焼き魚！大根おろいが添えられた理由といは？

これがじの季節、焼き魚が美味しいですね～
この焼き魚には、よく大根おろしが添えられているのが、
美味しいしさを演出するため！だからたのめです。



焼き魚と美味しく作るペイントは表面に浮かび上がる焦げです。しかし この焦げは飛がん物質となるベントビレンと、物質が含まれています。大根おろしには 石炭酸塩と、もうものが大根おろしています。この石炭酸塩が唾液と混ざると、亞硝酸塩といつ物質になります。ついでにくれらのと大根おろしを体外へと運びだしてくれば、この大根おろしを添えていきます。

たがう、焼き魚には 大根おろしが定番ですが、ひょこという、首の人には 直感的にわかるのがちがう。首の人には いいレシコンといっぱい食べれますよ！

災害対策！飲めない水を飲み水にする方法

今回は、WHO（世界保健機構）も推薦する、火と使わないで飲む水を作る方法の紹介です。

- ① 水を汲み、いがらく放置します。
- ② すると、不純物や汚れなど（お湯のみますので）上に浮いたお水を布などごろ過します。

これで、ある程度、透明度のあるお水が出来上がりますが、まだ微生物が残っていますので、体に悪影響を及ぼす事も考えられます。そこで、自然界には存在する、あるものを利用します。それは、「太陽の熱」と「紫外線」です。紫外線は殺菌作用があるのですが、微生物を死滅させる効果があります。

- ③ ごろ過したお水とペットボトルで、トレーへ2リットルが理想になります。6時間ほど太陽を浴びさせ、熱を紫外線と共に上げてからです。

この日差、「大きすぎるペットボトル」「汚れないペットボトル」は上手く殺菌できないためNGです。
★緊急時のために覚えておきこいいですね！

この仕組を考案したワシントン大学の学生さん！ローフェラー財团に認められ、4万ドルの賞金を獲得しています。

デパ地下風 レンコンヒツナのサラダ♪

材料(4人分)
レンコン ... 300g ~ 400g
ツナ 1缶
マスタード ... 大さじ1~2(お好みど)
マヨネーズ ... ツナと同量
麦面つゆ 大さじ2
セリ(いいじてさっと茹でる)。



1. レンコンをくし
2. セリ(いいじてさっと茹でる)。
2. ザルにのせたレンコンと調味料を混ぜ合わせます。体にいいレンコンといっぱい食べれますよ！