らくラク通信 VOL 16

自然の風が気持ちいい季節がやって来ました。朝晩は肌寒くなりましたが、気温差が激しいので、服の選択も迷ってしまいますね。野菜や果物、魚などが美味しく食べれる秋の到来ですが、食べすぎにはご注意を!

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/

簡単ココットでかぼちゃのキッシュ

全部ココットに入れてオーブンで焼くだけ！忙しい朝食やワンプレートに添えても♪

材料（直径7cmのココット4個分）

- かぼちゃ ---------- 120g
- ベーコン or ウィンナー --- 2枚(2本)
- ☆ 卵 ---------- Mサイズ1個
- ☆ 牛乳 ---------- 100cc
- ☆ 鶏がらスープのもと -- 小さじ1/2
- チーズ ---------- 適量
- コショウ ---------- 適量

1. かぼちゃ、ベーコンは5~7mm幅に切る。☆の材料を混ぜておく。
2. ココットにかぼちゃ、ベーコン☆の材料を4等分して入れる。
3. 更にチーズをのせて、コショウを振り、180度に熱したオーブンで15~20分焼いて出来上がり♪

ハロウィンで作ってもいいですね♥

車酔いを防ぐ方法

ドライブの気持ちいい季節がやってきました♥ 紅葉などを見に行くのもいいですね！ 今回は、車に酔いやすい人のために、車酔いを防ぐ方法を調べてみました♪

その1. 黒のサングラスをかけて車にのります。たったこれだけです。乗り物酔いの原因は、外の激しい光が目を刺激し目に入ってくる速い風景に眼球の動きがついていけなくなり、脳が混乱を起こすので気分が悪くなります。それを、サングラスをかける事により、刺激を和らげるという訳です。

その2. 車酔いをしそうになってきた時は親指の第1関節当たりを、少し痛いと思うくらいの強さで噛みます。1回で駄目ならもう一度！ これは、痛いという刺激が目からの情報より早く脳に伝わるので、気分を悪くさせる原因を遮断しようとしています。

その3. 乗り物酔いで吐き気がする時は、ろっ骨の少し下あたりのみぞおちを息を吐きながら、5~6秒間、押す動作を何度か繰り返すと、楽になります。

超身近にある超貴重な植物

みなさんは、生きた化石と言うものをご存知でしょうか？太古の昔からその姿をほとんど変えずに生き残っている生物（植物）のことで、一番有名なのは、シーラカンスでしょう。さて、その生きた化石、実はとても身近にあるのです。それは、なんと、イチョウ。2億5千年前に最も繁栄していた植物です。その姿をほとんど変えることなく、今日まで生き延びているのです。さらに種類が一種類しかない、実は大変貴重な木なのです。