らくラク通信 VOL 17

日を追うごとに、日没の時間が早まって来ています。暖かい時間と木枯らしが吹く寒い時間を一日で体験する季節ですので、体調を崩されないよう、防寒対策をして下さい。

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♪ 5分でできるサツマイモのサラダ

秋といえばサツマイモ♡ 5分位で完成！簡単でクリーミーなサラダです！冷やすと味がなじんでもっとおいしいですよ♪

材料

- サツマイモ ------- 1本(200gくらい)
- ★ マヨネーズ ----- 大さじ 2.5
- ★ わさび ---- チューブで1~2cm
- ★ しょうゆ ---- (あれば薄口しょうゆ) 大さじ1
- ★ レモンジュース ---- 小さじ1
- 白ごま ---- 適量

作り方

1. サツマイモを薄く切り千切りにします。灰汁抜きでちょっと水にひたす。
2. 耐熱容器に入れて500wで3分レンジでチン！やわらかくなればOK！
3. チンしている間に★マークを混ぜて粗熱がとれたら混ぜる。
4. お皿に盛って、白ごまをパラパラちらして出来上がり♪

わさびのかわりにマスタードでもおいしいですよ♡

加湿器病って何ですか？

今回は、これからの乾燥シーズン前に知っていただきたい雑学の紹介です。これからの季節インフルエンザ対策として、加湿器を用いるケースも増えてきました。なかでも今注目を集めているのが、超音波式の加湿器です。超音波式とは、一秒間で二万振動以上もの波を出すもので、水を細かくして放出させる画期的な加湿器です。しかし、これを掃除しないで使ってしまうと、大変なことに!!

不衛生にしておくと、細菌が加湿器の中で繁殖してしまい、お水と一緒に放出されてしまうのです！

すると、風邪のような症状（セキ、発熱、体がだるい）が出てしまう恐れがあるのです。これはレジオネラ菌などの細菌が肺に入ってしまった為に、アレルギー反応を起こしてしまい、それを排除しようとセキなどの症状が出るのです。

加湿器の清掃はしっかり行い、加湿器病にならないように注意しましょう！

簡単に楽しく風邪対策！

簡単に楽しく風邪対策するためにみかんの皮を使った方法を紹介します。　匂いもフルーティーで、リラックス効果も♡

やり方

ステップ1　みかんを食べたら皮を集めておきます。

ステップ2　一週間以上陰干しをします。新聞紙の上か何かにおいておけばOK。

ステップ3　それをお風呂に浮かべるだけ！10個～20個くらいがベストですが、少なめでも問題ありません。

みかんの皮はビタミンAやCが豊富！からだも温めてくれるのでいいですよ！