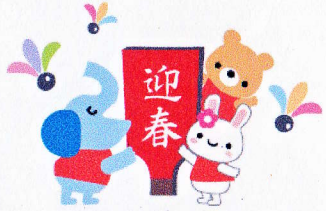
らくラク通信 VOL 19

昨年は皆様には大変お世話になりました。深く感謝しております。年末年始は、ゆっくり静養出来ましたでしょうか？本年もどうぞ、よろしくお願い致します。寒さが厳しい時期に差し掛かりますが、お体には十分お気をつけ下さい。

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/



しもやけの予防法

しもやけは、日常生活に大きな支障をきたします。しつこいかゆみや痛み、辛いですよね～。現在しもやけに悩まされている人も、今はそうでない人も、しっかり予防していきましょう。

しもやけの予防は簡単です。まず第一に「体を長時間冷やさないこと」です。寒冷期に外出する時はマスクや手袋を着けたり、厚手の靴下を履くなどして、特に末端部分を冷やさないよう心がけましょう。

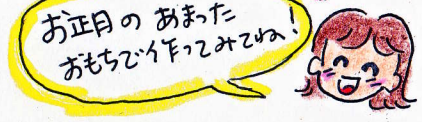
食事の際には、「ビタミンEを多く含む食べ物をとる」よう心がけて下さい。ビタミンEは心臓を助け血行をよくする働きがある為、しもやけ予防には最適の栄養素です。ビタミンEは、落花生や大豆、アーモンドなどの豆製品やたらこマヨネーズやサラダ油などの植物油に多く含まれています。またビタミンCも同時に摂ることで、ビタミンEの効果をアップしてくれるのでお勧めです。それでもなってしまった人は、「軽いマッサージ」や「ステロイド軟膏を患部に塗る」などして、痒みや痛みを軽減させて下さいね。

キムチ～ズもち♪

ピリカラキムチとチーズの相性バッチリ！チーズをカリカリと香ばしく焼くのが決めてです♥

材料（２人分）

- もち ------- 4個
- キムチ ----- お好みで
- とろけるチーズ ---- たっぷり
- ポン酢又は酢 -- お好みで
- のり ---------- 少々
- ごま油 --- おもち焼く時用



作り方

1. おもちは火が通りやすい大きさに切る。キムチも細かく刻んでおく。
2. フライパンにごま油を入れ弱火でおもちを焼く。
3. (2)のおもちをひっくり返して刻んだキムチをのせる
4. (3)の上にとろけるチーズをのせフライ返しでひっくり返す。
5. (4)をひっくり返したら火を強火にしてチーズをカリカリに焼き、チーズの面を上にお皿に盛り付け、のりをかけて出来上がり♪

寝る子は育つってホントかな？

ナポレオンは３時間しか眠らなかったというし、寝る子は育つという諺まである睡眠時間。よく８時間がベストと言われてきました。しかし調査の結果、最も長生きするグループの睡眠時間は７時間ナポレオンばりに４時間以下の睡眠時間のグループは、７時間に比べ、６割以上死亡率が高くなっているが、長時間寝るグループも死亡率が高いのです！８時間睡眠のグループで１～２割、10時間以上睡眠を取る場合は、なんと７割以上も死亡率が高くなっているのです。個人差や季節ごとの睡眠時間の差もあるので、７時間睡眠にこだわる必要はないといいますが、寝過ぎも体に毒なんですね～。