# らくラク通信 VOL 44

寒く感じる日が続きますが、少しずつ日の入りも遅くなり、夕方過ぎても外が明るく感じるようになってきました。春に向けて季節も変わりつつありますが、毎年恒例となった花粉症対策の準備もお忘れなく。

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.com/

## 簡単やみつきクッキー♪ 卵なしでサクサク☆

思いたったらすぐできる！
材料3つ、袋ひとつでさくさくクッキーの出来上がり♪

**材料（約30枚分）**
- ★ 薄力粉 ---- 120g
- ★ 砂糖 ---- 40g
- ★ マーガリン ---- 60g

焼きたてはやわらかいけど、冷めたらサクサクになります♥

**作り方**

1. 厚手のビニール袋に薄力粉と砂糖を入れる。小さめのボウルにポリ袋をかぶせて計りながら入れると楽チン♪
2. 袋の口を軽くねじって空気を入れ、袋を振ってパフパフします。これで粉ふるい完了♪
3. 1の要領でマーガリンも入れたら、粉っぽさがなくなるまで袋をもみもみ♪
4. 袋のまま麺棒で生地を5ミリくらいの厚さに伸ばします。
5. 袋をキッチンバサミで切り開き、好きなように型抜きして、クッキングシートを敷いた天板に並べます。
6. 170℃に余熱したオーブンで20分焼く。

## やっちゃダメ！花粉症を悪化させる「NG習慣」

花粉症の方にとっては辛い季節がやってきました。そこで今回は花粉対策として"生活習慣でやってはいけないこと"をちょっぴり紹介します。

**1. 疲れやストレスを溜めこむ**　ストレスが溜まると、ちょっとした花粉に対しても体が過剰に反応するようになります。体が疲れている時は無理せず休養し、リズム感ある生活を心がけましょう！

**2. 睡眠不足**　睡眠不足で体力が落ちていると、症状が悪化することがあります。花粉シーズンは特に十分な睡眠をとりましょう。

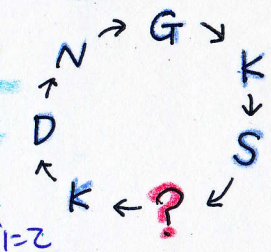
**3. 運動不足**　運動不足は体力低下に繋がり、免疫バランスが崩れ、花粉に対して過剰に反応することがあります。適度な運動を心がけましょう。

**4. インスタント食品、ファストフード、スナック菓子などの食事**　添加物の多い食品や脂っこい食事はアレルギーを引き起こす要因になりますので控えましょう。

**5. 飲酒、喫煙**　特にお酒の飲みすぎは鼻づまりの悪化に繋がりますので気を付けましょう。

## 頭の体操・IQマスター！

ある法則でアルファベットが並んでいます。?に入るアルファベットを理由もあわせて答えて下さい。




答えは次回らくラク通信またはホームページにて

〈VOL 43の答え〉ジャンケンの指（グー＝0　チョキ＝2　パー＝5）