らくラク通信 VOL 80

まだまだ寒い日が続きますね。
２月の異名の「如月」（きさらぎ）は、「着ている服の上に更にもう一枚着る」という寒さ対策の「衣更着」が由来にもなっているそうですよ。

アトラス整体院　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 9:30 ～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/

柔らかおいしい★保育園の節分豆

ただ混ぜるだけで簡単です♪ 甘くて柔らかいので小さなお子さんにも。ダイエットおやつにもいいですよ。

材料

大豆の水煮 ---1パック
黒糖 --------大1～2
きなこ -----大2～3

作り方

1. 大豆の水煮は洗って2～3分茹でる。ざるにあげて水気を切る。
2. 鍋に大豆と黒糖と水50ccを入れて火にかけて箸で混ぜる。砂糖が溶けたら火から下ろして冷ます。
3. 冷めたらきなこを入れて混ぜて出来上がり！

ポイント！
お砂糖やきなこの量は好みで加減して下さいね！てんさい糖でもOK。できるだけ精製されていないお砂糖を使って下さい。優しい甘さのお豆になるよ！

歩くついでにできる！「0円」インフルエンザ予防法

まだまだ寒い日が続き、インフルエンザの流行も心配です。

冬に拡大するインフルエンザ。その理由は空気が乾燥することと、ウイルスの増殖に適した温度というほかに、"太陽の出ている時間が短い"ということがあります。実はインフルエンザには"ビタミンD"が関わっていると言われています。ビタミンDといえば別名"若がえりビタミン"とも呼ばれ、美容を気にする女性たちが率先して摂取していますが、皮膚が太陽の光に当たることで活性化されるのだとか。このビタミンDが活性化されると、体の粘膜や白血球の中に"抗菌ペプチド"という細菌やウイルスを退治する成分が作られこれがインフルエンザ予防につながるのです。

紫外線の浴びすぎはよくないと言われますが適度な日光浴は免疫力を高めてくれます。気になる日光浴の時間ですが、1日20分～30分も浴びればいいでしょう。"手"だけを日に当てても予防効果が期待できるので、外出するときは手をポケットから出して歩いたり、家の中の日の当たる場所で手や足を出したりして、ビタミンDを活性化させていきましょう。

頭の体操・IQサプリ

Q　バットとボールの合計は1ドル10セント。バットはボールよりも1ドル高い。ではボールの値段はいくら？　答えはらくラク通信またはホームページにて

＜VOL.79の答え＞"腕"　それぞれの語に「ー」伸ばし棒を入れると…　編む → あーむ → arm → 腕となります。