

らくラク通信 VOL 88

雲ひとつなく空が抜けるような清々しい晴天の秋晴れが多くなってきました。乾燥した澄んだ空気に包まれているととても過ごしやすくもありますが、夜の訪れが日増しに早くなっているのに季節を感じますね。

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/>



★ カぼちゃとくらまのカフェ風サラダ



簡単おしゃべりなカフェ風サラダです

100kcal ビタミンC (おなかをのびのび)

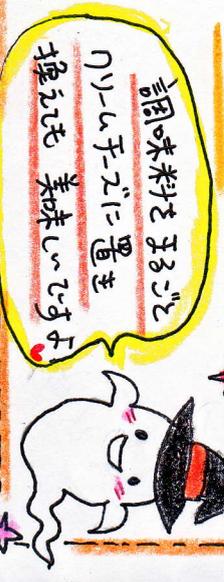
作り方

1. カぼちゃは 1cm角 600wで1分半
 ~2分 (おびちりして柔らかくする)

(ご家庭のレンジに合わせて)

2. 熱いうちに粗くつぶして、お湯を
 ぎゅぎゅと、くらまの調味料を味を
 整える。

調味料をやるごと
 100kcalに置き
 換えても 美味いんですよ



- 材料
- カぼちゃ ----- 150g
 - くらま ----- 10g
 - ★ 調味料
 - マヨネーズ ----- 大1
 - ヨーグルト ----- 大1 (プレーン)
 - 塩・こしょう・砂糖... 各少々

今日から始める スマホ老眼撃退術

スマホをよく使う20~40代にたまっている「スマホ老眼」これは本物の老眼とは別もの。生活習慣を改善して予防、改善しましょう。

1. 目のツボを押す... 眉頭から眉尻に向って1/3 (マゼのくまんとど) 場所の骨の部分にあるツボを親指で押し、疲れ目解消に。
2. スマホをコンタクトは度が弱いものを用意する... スマホをコンタクトを使用した視力は1.0程度ですが、この状態でスマホを至近距離で使用するのは、目の負担に...。スマホ用に弱めのものを用意するべきですね。
3. ビタミンCを多く取る... ビタミンCは目のレンズである水晶体のダメージを防ぎ、透明性を維持できます。ビタミンCの多い食品を積極的にとるよう心がけましょう。
4. 目薬を乾燥を防ぐ... 目をよく使うデスクワークの人には2~3時間に1回程度、目薬を点けてください。
5. 5分間の休息を取り入れる... 日中5分間でいいので、意識的に目を閉じる。目を閉じて、頭の中を空っぽにしましょう。
6. 遠くに見える看板をチラ見する... 遠くの目標を決めて、1時間に1~2回チラ見するのが習慣にすると目が疲れにくくなります。

🧐 頭の体操、IQサプリ 🧐

Q あなたのためにできるものは何？
 カンガリもう

答えは次回5月の通信またはHPにて...
 < VOL 87の答え > “ 文 = 11 ” 文化の日 = 11月3日