

らくラク通信

VOL 9

日差しも春の陽気になり始め、厚手の上着も要らなくなる日が近そうですね。春うららで眠気を誘う季節ですので、仕事や授業に身が入らなくなるかも…また、スギ花粉の飛ぶ季節になりましたので、早めの準備・対策をどうぞ！

お気軽整体院 らくらく 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

ホームページ開設しました。 <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



花粉症にガムがナク!?

シト系のガムが花粉症に有効と言う話を聞きましたので、調べてみました。

ガム等と嚙む口の動きが ストレスホルモンの分泌を抑制するので、**鼻粘膜の血行も良くなり、鼻詰まりの改善**につながります。

それに、無香料のガムよりも、シト系のガムの方がより高い効果が得られるので、**シト系のガム**をおすすめします。
辛い季節の改善にお役立て下さい。

もう1つ 目の症状を軽くする裏技を紹介いたします。

- ① 通常の濃工のお茶(緑茶でも番茶でもOK)を作り冷ましておく。
- ② ①の目と洗ったり、綿などに染み込ませたもので**まぶたの上を軽く叩く。**

お茶に含まれているカテキンが**殺菌**や**消毒**をしてくれるんですよ！



やみつきキバツ ♪

牛角のやみつきキバツを再現!

キバツがあれば、簡単にすじ出来る！本当にやみつきで止まらない♪ ぜひ作ってみて下さい♡

材料 (作りやすい分量)

- ★ キバツ ----- 1/4個
- ★ 塩 ----- 小匙1/4 ~ 1/3
- ★ すりおろしにんにく ----- 小匙 1/3
- ★ 昆布茶粉末 (なつかは昆布だの素) ----- 小匙 1/2
- ★ グラソ油 ----- 小匙 2
- ★ グラックパウパー ----- お好みで入れても



昆布茶がおいしい味出します。
冷蔵庫で2-3日は持ちます。

作り方

- ★ キバツはざく切りにし、全ての材料をポリ袋に入れ、全体に味がいきわたるように軽く揉んで、味を馴染ませる。

強く揉み過ぎると、お漬物めたいになってしまったり、袋と袋がカチャカチャ回るように、袋の上から混ぜて下さいね。

乾杯でなぜグラスをカタンと当てる？



乾杯を始めたのは、古代ギリシャ人だそう。お酒の中には悪魔が宿っていると信じて、**それを追い払うため**に、飲む前にグラスをぶつけて音を立てる習慣ができたそう。

中世になって、ヨーロッパでは**毒殺**が流行したため、騎士や貴族たちは、お互いの盃をぶつけて、**酒を混じり合わせ、毒が入っていないことを確か**めながら、飲んだそう。それが現在のカタチになったという事です。