

自然の風が気持ちいい季節がやって来ましたが、朝晩は肌寒くなりましたが、気温差が激しいので、服の選択も迷ってしまいますね。野菜や果物、魚などが美味しく食べられる秋の到来ですが、食べすぎにはご注意ください！



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 <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

簡単コックトでかぼちゃのキッシュ

全部コックトに入れてオーブンで焼くだけ！忙しい朝食やワンプレートに添えても♪

材料(直径7cmのコックト4個分)

- ★ かぼちゃ 120g
- ★ ベーコン or ウインナー 2枚(2本)
- ★ 卵 Mサイズ1個
- ★ 牛乳 100cc
- ★ 綿がらスープのもと トピ1/2
- ★ チーズ 適量
- ★ コショウ 適量

★ 110℃インデ
 イチも美味しいぞね



車酔い予防方法



ドライブの気持ちいい季節がやってきました♡紅葉など見に行くのもいいですね。今回は、車に酔いやすい人のために、車酔い予防方法を調べてみました♪

その1. 黒のサングラスをかける車にのります。たまたまこれだけですが、乗り物酔いの原因は、外の激しい光が目と刺激し目に入ってくる速い風景に眼球の動きがつかないせいで、脳が混乱を起すので気分が悪くなります。それで、サングラスをかかす事により、刺激を和らげるといいます。その2. 車酔いをしてしまった時は親指の第1関節(当ても、少し痛いと思うくらい)の強さで噛みます。一回で酔いおさもう一度！これは、痛いという刺激が目からの情報より早く脳に伝わるので、気分を悪くさせる原因を遮断しようといえます。

その3. 乗り物酔いで吐き気がする時は、3つ骨の少し下あたりのみぞおちと息を吐きながら、5~6秒間、押す動作を何度か繰り返すと、楽になります。



超身近にある超貴重な植物

みなさんは、生きた化石と言うものをご存知でしょうか？太古の昔からその姿をほとんど変えずに生き残っている生物(植物)のことで、一番有名なのは、ツラカスでしよう。さて、その生きた化石、実はとても身近にあるのです。それは、なんと、イチョウ。2億5千万年前に最も繁栄していた植物です。その姿をほとんど変えることなく、今日まで生き延びているのです。さらに種類が一種親しいか、実は大変貴重な木なのです。