

らくらく通信

VOL 38

夏の盛りとなる8月がやって来ました。日照時間も少しずつ短くなってきていますが、まだまだ熱中症の恐れが続く日も有りますのでこまめに水分補給をして下さい。

尚、26日(月)は臨時休業とさせていただきます。

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.com/>



ごま油風味 ♥ じゃがりとトマトのナムル風

この季節 じゃがりを たさんもらって どうやって 食べようかな〜? という人。こんな食べ方 どうですか? あ、さっし食べれば大丈夫ですよ。さっさと出来るので あと一品にも 最適です。



材料

- じゃがり... 3本
- プチトマト... 1パック (普通のトマト5個)
- ＜味付け＞
- ★ ごま油... 大じゅ
- ★ 鶏がらスープ 1/2杯
- ★ 塩... 小じゅ 1/2 ~ 1
- ★ 白おろし... たぶぷり

作り方

- (1) じゃがりは好きな形の薄切りにする。
- (2) プチトマトは 1/4 程度に切る。普通のトマトは 5cm 強の土の目
- (3) ボウルに じゃがりとトマトと ★ を 全て入れて混ぜて混ぜあがり〜。同心味付けて茹でた ほうれん草とも合わせて あいしょ ♥

手作り虫除けスプレーの作り方

これからの季節 嫌な虫に悩まされましょよね! ハッカ油を使った虫除けスプレーがとってもお手軽に作れるので効果的というところなので ご紹介します。

用意するもの

- ハッカ油。消毒用エタール・精製水(水道水でもOK)
- スプレー容器 (PP、PE、ガラス などのものがいいです) ● スポイト

作り方 (虫よけスプレー 50cc 分)

- (1) 準備した スプレー容器に 消毒用エタール 10cc を入れ、その上に ハッカ油を スポイトで 10 滴入れ、7月をいよに振ります。
- (2) さらに 精製水を加えて 50cc にいよに振って使います。

③ スプレー容器は PS (ポリスチレン) のものは ハッカ油のリモネンという成分により溶けてしまうので、ご注意ください。

ハッカ油は 抗菌・消臭効果があり、爽やかないい香りですよ〜♥

夏場には黒い服にぞんざい!

暑い時に 気をつけなければいけないのは 熱中症です。特に黒系の服を身に着けるのは 注意が必要です。何故ならば、黒は光を吸収する性質があり、光エネルギーを熱エネルギーに変化させてしまうからです。しかし... 冷房がきた部屋では 汗が 変わって きます。黒の特徴は、熱を吸収すると共に、熱を放出しやすい性質があるためです。冷房が利き利きすぎた室内にいる時も 体温を奪ってしまふ 黒系の服は 避けた方が 良さそうですよ。



夏場の 体調管理! 気をつけて下さいね。