

# らくらく通信

VOL 43

お正月休みは、いかがお過ごしでしたでしょうか？ 今年「物事がうまくいく」「幸運が駆け込んでくる」といわれている「午年」です。皆様も良い年になるといいですね。本年もよろしくお願ひ致します。

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/>



## おもちゃとろとろ和風グラタン



残ったお餅が大変身☆具は割となんでも合うので冷蔵庫にある物で色々アレンジしてくださいね。

### 〈作り方〉

1. ☆を全部混ぜてマヨネーズを作る
2. 餅は食べやすい大きさに切り、ウインナーは入れる
3. 600ワットのレンジで1分加熱して柔らかくする
4. ウインナーはトースターで焼いて、香ばしエト出したら、食べやすい大きさに切り、餅の上に乗せて、マヨネーズをかける。
5. とろけるチーズのせ、表面にパン粉をかける
6. 1300ワットのトースターでおおよそ5分、グツグツして少し焼き色がついたら完成☆ お好みで味付けのりを散らしてね。

### 材料 (2人分)

- お餅 ..... 4個
- ウインナー ..... 2~3本
- とろけるチーズ .. 2枚
- 味付けのり .. 2枚
- パン粉 ..... 適量
- ★マヨネーズ ..... 大さじ5
- ★牛乳 ..... 大さじ3
- ★酒 ..... 大さじ2
- ★味噌 ..... 大さじ1 (合わせ味噌也行)

## 冬の肌を乾燥やかゆみから守る方法

気温や湿度が低下すると肌のバリア機能が弱まって乾燥が気になりはじめます。また外部からのちよとした刺激によりかゆみが誘発されてイライラすることもあるのでは？ 今回は冬の肌を守る方法をご紹介します。冬の肌を乾燥やかゆみから守るためには「保湿」と「冷え」対策が重要になります。その具体的な内容は下記のとおり。



- (1) 入浴時には保湿効果のある入浴剤を使う。
- (2) 体はスポンジやタオルを使わずに手で優しく洗う。
- (3) 湯温が高すぎると必要な皮脂まで流れてしまうので38~40度を目安に調整する。

- (4) 湯上がりにはローションで肌を潤いてからクリームを塗って7分ある。
- (5) 下着やパジャマは綿100%のように肌に優しい素材のものを選ぶ。
- (6) ストレッチをして血行を良くする
- (7) 加湿器を使い部屋の湿度が40~60%になるようにする
- (8) 肌の乾燥には効果的なβカロチン(レバー、かぼちゃ、(おれんじ色)など)を積極的に摂る。

冬でもしつかりお手入れして、肌を上手に目指しましょう~♪



### 頭の体操・IQマスター!

「5は0より強い」「0は2より強い」「2は5より強い」  
 これ何のこと? 答えは次回5らく通信またはホームページにて  
 <VOL 42>の答え  
 +8 = 18の真中に直線を加えて  $\frac{10}{18} = 1$  という式にする」でした。