

かわらばん

H28年
3月号

排水口の嫌な臭いにはアルミホイルが効果的!?

排水口の又メリやあの臭い...どうにかして欲しいですね。そんな時は排水口のゴミ受けカゴに10円玉を4〜5枚入れておくと、銅の殺菌力で掃除が簡単になるそうですよ! 10円玉が黒ずんできたら取り換えサインだそうです。また、他にも丸めたアルミホイルや煮出した後のお茶パックでも、同様に又メリや臭いを防げるそうです。試してみる価値ありますね♪

霊感の強さは手相で分かる!?

霊感の強い人は親指の第一関節に「仏眼」という線があるそうです。右利きの人は左手を、左利きの人は右手の親指を見て下さいね! 親指の第一関節に横一文字にある線が、まるで人の眼のように2本の線でアーモンド型になっていたら、念力や霊感が強い相なのだから...。



ご飯にチヨイ足して免疫アップ!

「風邪&花粉症対策」の食材

【押し麦】に含まれる水溶性食物繊維には、腸の善玉菌を増やす作用があるそうです。

【小豆】に含まれるポリフェノールには強い抗酸化力があることから、免疫機能を強化し、花粉症を緩和させてくれると言われています。

ご飯を炊く時に、チヨイ足してみてくださいは??

排便スタイルは「考える人」が良い!?

洋式トイレでは、ロダンの「考える人」のような前傾姿勢をとると排便しやすくなると医師の研究により証明されたそうです。



前傾姿勢をとる事で、直腸と肛門が繋がっている部分が真っ直ぐの状態に近づき、さらに肛門まわりの筋肉も緩んで便が出やすくなるそうです。

洗濯機に入れる順番で、水道代を節約!?

洗濯物を入れる順番を意識するだけで、水道代や電気代を節約できるそうです。洗濯する時は《重い物》から先に入れると、洗濯機の動力の効率が良いなり、無駄な水を使わずに済むらしいですよ!

焼肉の食べ過ぎを『なかったこと』に『出来ちゃう飲み物とは...!』?

脂身の多い肉を食べてしまった時は、食後に「コーヒ」を飲むと良いのだとか。コーヒに含まれるメラノイジンには余分な脂肪を吸着して外に出してくれる働きがあり、また利尿作用も高く、翌日のむくみ解消にも効果的だそうです。

白菜の驚くべき効果とは!?

白菜には、がんを抑制する作用があると言われているインドール化合物が含まれています。また、白菜の芯にある黄色い部分には免疫力を高める効果があるビタミンCが豊富に含まれていますよ☆

訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地
TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・
菊地・箭内・
谷・渡部



お内裏さ〜まとお難さま〜♪

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

ホームページ URL 
<http://fukushima-wel.jp>

ブルアパートブレッドをご存知ですか??

「ブルアパート」とはちぎって食べるという意味で、海外でも人気絶大なパンのことです。作り方は簡単♪

【材料】
ブルまたはカンパーニュ 1個、バター(室温に戻す)、ベーコン、ピザ用チーズ、にんにく(チューブ可)、イタリアンパセリ(みじん切り)、※量はお好みで適量!!

【作り方】①ベーコンをフライパンで炒めておく。
②ボウルにバター、にんにく、半量のパセリを入れ混ぜ合わせる。

③パンは底まで切ってしまう(下図参照)格子状に切り込みを入れる。パンの切り込みを開き、②を塗り、

①とチーズを詰め込む。
④アルミホイルでふわっと包んだら、180℃のオーブンで15分、アルミホイルを取って5分焼く。



⑤残りのパセリを振る。 ☆完成☆
右図のように《ちぎって食べます》!

(***)お好みでブラックパルメザンやネギを足して色々アレンジしてみてくださいは??

ワンポイント講座

鼻水・鼻づまりに効果的なツボ♪

『迎香(げいこう)』

小鼻の左右の膨らみの脇にあります。人差し指で両脇から鼻を挟むように押さえ、優しく刺激します。

(3秒押しして3秒休むを1セットとして、5セット行ないましょう。)

