

風邪対策の知恵袋

1. のどの痛みに 大根あめ!!

- 大根は皮を剥がずに1cmの角切りにする
- 空きビンに大根を入れ、ハチミツを大根がかぶるくらい注ぐ。
- それを、一晩置くと、大根が一回り小さくなり大根が上に浮いてきます。
- よくかき混ぜて、大根エキス入りハチミツをスプーン1杯飲むと、のどのイガイガに効果的!

2. スゴイ! ハチミツの殺菌力!

ハチミツの殺菌力は、赤痢菌など、10時間、大腸菌でも48時間を殺菌してほうちゅうがあります。だから、のどの炎症も優に殺菌してくれます!

3. 風邪菌をシャットアウトする ココア

体を温める、整腸作用のほかに、ココアは風邪菌やインフルエンザを防ぐ効果もあります。

4. ネギが効く!?

ネギにんにくに含まれる「アリシン」という成分は免疫のリーダーを活性化させるので、かぜの侵入を防ぎます。また殺菌効果もあるので、一石二鳥! ネギの白い部分の方が、アリシンたっぷりです!

みなさん、かぜをひいていませんか? 体調管理に気を付けましょう!

11月の旬は!?



- カゼ以外に疲労回復や冷え症に効果的です。
- ビタミンB1の吸収も助けてくれます。
- カロテン、ビタミンCを含んでいます
- セキや痰にも効くそうです
- 食物繊維たっぷり!
- ビフィズス菌の成長も促します!

海老のまるやかサラダ

- ① 海老は処理して、お酒につけておく
- ② リース(かぼちゃの裏面に生クリームを混ぜながら適度な柔らかさに伸ばしていく。塩、しょうゆで味を整える。ヌメヌメも少々入れてみるのも良い)
- ③ ①の海老に片栗粉リッパを振りかけ、オリーブオイルで炒め
- ④ ②のリースをからめる
- ④ サラダ菜など色あいを考え盛り合わせる。



じゅんちゃん レシピ!



美肌を磨きましょ!! マッサージテクニック

肥満や便秘に悩む女性の約9割は体内に毒素や老廃物をためこみがちです。お風呂で汗と一緒に毒素を排出ましょ!!



ヒップ
ヒップの輪郭にそって上から下に持ち上げるようにマッサージしましょう!

お腹
おへそのまわりを時計回りに円を描くようにやさしく... ウエストは、脇腹からおへそにむかって...



脚
足裏からひざ、太腿にかけて下から上へさすり上げます。脚のつけ根に老廃物を流し込むイメージです。



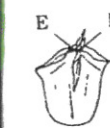
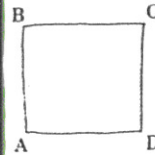
腕
手くびから、ヒジ、ワキに向かって上に引き上げるイメージです!

日本の伝統! 風呂敷の包み方!

覚えておくと、便利です!

エコバックにもなる風呂敷!!

- ① 風呂敷を広げる。
- ② AとB CとDを結ぶ
- ③ AとBの結び目のE CとDの結び目のFを重ねます。
- ④ EとFを持ち上げ袋に立ちます。



ワインの2本包み!



① ビン2本を横に倒して置く時、ビンの底の直径分間を空けておく。



③ ビンも立たせて結びばOK!!

10/18も歩きたい日記! 10/12編

途中でリリ雨がふってきましてが飯山満の方を歩いて、東葉高校へ行ってきました。とてもキレイな高校を、先生が、とても丁寧に説明をしてくれ、案内をしてくださいました。ありがとうございます! 来月の歩きたい日記は、歩きたい旅行の様子をのせたいと思います。楽しみにしててくださいね!



立派な校舎にビックリした。学校とは思えない門前。

