

寿楽だより

第5号

H26. 12. 1

この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ限定してお送りしています。



割烹 寿楽

店主 甲斐田 功
(☎ 0957-53-6181)

生活雑学

「冬至」(12月22日)

冬至は、昼が最も短く、夜が一番長くなる日です。

冬至にかぼちゃを食べると言う習慣は、冬に不足がちな野菜をとる昔の生活の知恵でもありました。

また、「ん」のつく食べ物(れんこん、みかん、コンニャク)などを食べると幸運になると言われています。

この日、ゆず湯に入ると一年中病気をしないとされています。

世界の風邪の治し方



アメリカ：熱い風呂に入り出た後、熱い紅茶にウイスキー、ハチミツをまぜて飲む。



フィンランド：サウナに入った後、ウォッカを飲んで暖かくして寝る。



オランダ：熱くしたブランディに卵の黄身を入れてかきまぜ、卵酒風にして飲む。



スイス：大きめのカップに熱い紅茶とウイスキーを一对一の割合で入れてかきまぜ、風呂上がりに飲んで寝る。



クウェート：レモン汁を熱くして一気に飲み、すぐ寝る。



タンザニア：ライムジュースにハチミツを加え、熱くして飲む。



アルゼンチン：熱い紅茶にレモン汁とハチミツを多めに入れて飲む。



オーストラリア：熱いミルクに卵の黄身を入れてかきまぜたものを飲む。



日本：ショウガの煎じ薬は、ひねショウガの輪切り三個を約0.5リットルの水で煎じたもの。これを毎食30分前に飲む。

不眠は自分で撃退しよう

・食事

食べ過ぎも空腹も禁物
腹八分目に止めましょう。

・入浴

寝る前、三〇分〜一時間の間にぬるめのお湯にゆっくりつかる。

・日記やメモ

不眠の最大の敵はストレス
何でも気にかかることを書くことによつて整理してみれば落ち着きます。

・時計

時計のコチコチに聞き耳をたてているとリズムカルな音が眠気を誘います。

・ナイトキャップ

ウイスキー、ブランディならシングル一杯、清酒なら一合まで。スプーン一杯の砂糖を入れるとなお効果的です。

12月の限定料理

豚しゃぶ御膳



(1日10食限定)

2,000円＋税

幸福論

幸福は、求めて得られるものではない。機嫌良く暮らして、福を招くもとにする他ない。

幸福とは、外界に存在するものでなく、各人の心の中で覚える「幸福感」と言う感じのことである。

即ち、幸福感の大きい人が「幸福な人」である。

本紙をご持参のお客様へ

昔懐かしい「・・・」をプレゼント !!