らくラク通信 VOL 31

新しい年の始まりです。皆様お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？
今年は「再生」を表すと言われている巳年です。素晴らしい一年になるといいですね。今年もよろしくお願いします。

お気軽整体院　らくラク　　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.web.fc2.com/

特製ちゃんこ鍋スープととり団子♪

冬の定番のちゃんこ鍋♪ 市販のだしを使わずに手軽に作れるだしをご紹介します！

材料(4人前)

だし

- ★水 ---- 1,200cc
- ★とりがらスープの素 --- 大さじ4
- ★酒 ----- 大さじ4
- ★しょうゆ --- 大さじ4
- ★みりん --- 大さじ4
- ★塩 ------ 小さじ1
- ★砂糖 ---- 小さじ2
- ★油揚げ --- 1枚
- 豚バラ肉 --- 200g

とり団子（小さじスプーンで約32個）

- とりももミンチ -- 200g
- チューブしょうが -- 6cm
- 塩・こしょう --- 少々
- とりがらスープの素 -- 小さじ2
- 片栗粉 ---- 小さじ4
- しょうゆ ---- 小さじ2
- 酒 ----- 小さじ2
- みそ ----- 小さじ2

とり団子にみそを少し入れるのがポイント！
おすすめの具材はキャベツと小松菜です。
白菜よりキャベツのほうが甘みが出ておいしいよ♥

ポイント

1. 油揚げは細く切り、豚バラ肉は一口サイズに切る。
2. 鍋に★印の調味料と油揚げと豚バラをいれて煮る
3. とり団子の材料を全部ボールに入れてよくこねる。小さじスプーンの大きさに丸める。
4. 2の鍋にとり団子とお好みの具材を入れれば出来上がり。

冬の肌トラブルにご用心！

冬の季節、肌トラブルも増えがちです。乾燥肌に悩まされる人も多いですよね。乾燥してカサついた肌には、まず保湿剤を用いて、うるおいを与えることが大切です。たくさんの種類がありますが、毎日こまめに塗ることで効果が得られるため、使い心地の気に入ったものを選ぶと良いでしょう。また乾燥を悪化させるようなライフスタイルを見直すことも必要です。ライフスタイルを見直す4つのポイントとは!!

① **肌の洗いすぎに注意** …… 洗いすぎは皮脂を洗い流し、洗浄剤が刺激となって皮膚トラブルを招くこともあります。洗浄剤を使いすぎたり、強くこすったりしないようにしましょう。

② **エアコンに注意** …… 温度設定は適温にするほか、直接体に温風が当たらないようにする。加湿器を用いる。などの工夫が必要です。

③ **バランスの良い食事を！** …… 体の内側から材料となる栄養素をバランスよく補給することが重要です。コラーゲンをつくる材料となるタンパク質をはじめ、ビタミン類が役に立ちます。かたよった食生活を改善して、ビタミンCを破壊する喫煙の習慣を見直すことも重要です。

④ **きちんと水分補給を** …… 冬でもきちんと水分補給をしましょう。身体を冷やさないように温かい飲み物がおすすめです。

これらのことに注意して お肌も体も健やかな1年にしましょうね！

つぶ入りコーンスープの上手な飲み方とは？

寒くなって温かい粒入りコーンスープを飲む機会が増えますが、コーンが缶の中に残ってしまい、最後まで上手に飲めない人も多いのでは？ ツイッター上ではこの"粉が残ってしまう現象"を回避する方法を教えたツイートが話題を集めています。その内容とは、「飲む前に飲み口の下を凹ませると粒が飲みやすくなると流体力学を教えている教授が言ってました」というもの。ある程度の勢いが必要であるようだが、試してみた成功体験談も続々と出てきているようです。粒入りコーンスープを飲む際には試してみては…。