

日が長くなり、日差しも強く感じる事が多くまりました。今月には、にぎやかな「一宮七夕まつり」も開催されますので、一宮の夏を楽しんでみてはどうでしょうか？

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.com/>



沖縄発 ☆ そめんやんぴる ☆ マヨアレンジ

材料 (2人分)

- ★ そめん ----- 一束
- ★ ツナ缶 (汁をきる) --- 1缶
- ★ マヨネーズ ----- 大さじ2
- ★ ネギ ----- 1/4本
- ★ だいの素 ----- 適量
- ★ めんつゆ ----- 小じし



ちっちゃな有ツ合れせで お腹を満たせる簡単 じゃじゃ麺 レシピです♪ これらの季節にピッタリ♡

作り方

1. そめんはフライパンで固めに茹で、ざるに上げておく。
★ 茹でた後 洗わずにOK!
2. フライパンにマヨネーズをひきツナ缶はなるべく汁気ときき入れネギと一緒に軽く炒める。
3. 2に1を入れ、めんつゆ、だいの素で味を整える。(だいの素を知らなければ、めんつゆはかき味程度でいいよ)

頭皮環境を悪くする5つの習慣

暑くなるこの季節。あれ違った時のニオイ。臭いになりますよね。汗をかくこの時期のニオイの原因のひとつ「頭皮のニオイ」は頭皮の汗と皮脂が混ざって酸化化したものがおもな原因です。本来は皮膚の潤いを逃さないようにバリアの役割を果たしているのですが、いくつかの要因によって、その分泌が過剰になりイヤなニオイやバツキを引き起こすようにになっています。

ニオイの元となる頭皮環境を悪くする5つの習慣とは!?

- 1 油っぽい食べ物が好き
- 2 アルコを飲む
- 3 お酒をよく飲む
- 4 野菜お肉中心の食事が多い
- 5 スパイスを多く使う味の濃い料理が好き



これらの日常生活を見直して、7ワッとツヤツヤの香りがするスベスベ肌にならせますね♡

頭の体操、IQマスター

ショートケーキの日というのがあります。

それは毎月22日です。

なぜ、22日がショートケーキの日なのでしょう？

答えは次回らくラク通信またはホームページにて

くVOL 48の答え

6 (丸の数。) 81は丸が上下にあるが58は"2"と考える

