

らくラク通信

VOL 51

虫の声も涼しげなコーラスになり、日を増す事に夜が長く感じられるようになりしました。水の被害が多かった夏ですが、台風や秋の長雨など天候の変わりやすい季節なのでお気を付け下さい。

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/>



カボチャとベーコンのくし〜み〜シル7煮

普通のカボチャの煮物に飽きたら、こんな

浅風な煮物はいかがですか？

材料(3~4人分)

カボチャ 1/4個

たまねぎ(薄切り) 1/2個

ベーコン(短冊切り) 100g

ニンニク(みじん切り) 1トビ

牛乳 300cc

コンソメ(キューブ) 1個

オリーブオイル 小じゅ

塩・粗挽き胡椒 適量

粉チーズ 適量

じやいもでも美味いよ♡

作り方

1. カボチャを食ベ

やす、たまねぎは切り

他の材料もそれぞれ切っておく。

2. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ

てから玉ねぎ、香りが立ってきたら、ベーコンを

炒め、更に玉ねぎも炒める

3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、カボチャ

を加え、牛乳、コンソメ、塩胡椒をし、煮る。

し蓋をして15分(弱火〜中火)煮る。

4. 器に盛り、粗挽き胡椒を振って掛け。

お好みで粉チーズをかける。出来上がり♪



いびき対策としてぐっすり寝よう。

これまでいびきといえば「男性が」か「ものだ」というイメージがあったのですが、近年は年齢が小さい若い女性にも急増しているそうなんです！

朝起きたときに次のような症状がある人は要注意！！
 ● ひどくノドが乾いている ● 頭が痛い ● 重い
 ● 疲れている ● 熟睡感が無い

「もうがいたら...」と不安になった人は、2人下のいびきとがきにくくする方法を試してみてください！

- (1) 抱き枕を使ったリ、背中にも布をあてずして横向きで寝る。
- (2) 高さがある枕だと上気道が狭くなるので首に合った枕を選ぶ。
- (3) 運動習慣のある人はいびきをかきにくいといわれているので無理なく続けられるウォーキングなどを取り入れる。
- (4) 鼻に持病がある人は治療をする。

睡眠時にいびきをかく人は3~4人に1人はいるそうです。いびきとかくと睡眠の質が下がってしまうので、美容外科やダイエットにも悪影響です。そうならないために、いびき対策として、ぐっすり眠れるように(しましょう)。

頭の体操、IQマター

季節の流れは「春・夏・秋・冬」ですが、あるところでは「秋・夏・春・冬」となっています。さてそこはどこでしょう？
 答えは次回らくラク通信 またはホームページにて
 < VOL 50 の答え >

夢 (宝くじの発売順に並んでいる) 緑 → グリーンジャンボ
 夢 → ドリームジャンボ 夏 → サマージャンボ 秋 → オータムジャンボ
 冬 → 年末ジャンボ