

らくらく通信

VOL 60

朝と晩ではまだ肌寒さも感じますが、日中は薄着でも十分な陽気になりました。
 明るい時間も徐々に増え始めたので、1日が長く感じますね。



お気整体院 らくらく 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/>

卵タル・HMで豆焼パンケーキ

材料 (直径約10cm 4枚分)

- 豆焼 (箱) ----- 100g
- 牛乳 ----- 100ml
- ホットケーキミックス --- 150g
- バラエツセス --- 2振り
(無糖)



メーレン (お好み)、粉糖、ツレム
 などお好みのトッピングを楽々
 下せる。冷めると柔らかくすよ

白の代わりに残った豆腐を
 入れ、モチモチのパンケーキが作
 れます。ハルツで簡単。梅雨
 の休日のランチにでも作ってみては
 いりゃ

1. ホタルに豆腐を入れよく混ぜます
2. 牛乳を入れ、お好みでバラエツセス
 を加え、よく混ぜます
3. ホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ
 ます。ダマに当たりますでも大丈夫。
4. フライパンで中火で熱し生地を
 入れず7分ほど弱火でじっくりと表面
 がフツフツしてきたら裏返して焼きます。

梅雨もうまに乗り切るコツ!

蒸し暑く (じめじめした梅雨はストレスがたまりませんが、無心で困っ
 てしまいます。梅雨を受け入れ、上手に乗り切るコツを紹介しませう。

1. **食中毒に注意しよう!!** 雑菌が繁殖しやすい時期、おで、生水
 を飲まない、賞の未期限を守る、食に残りはいは捨てる、能注意(まよ)!
2. **適度な運動で汗をかこう!!** 現代人は冷暖房を使い生活で汗
 をかいて体温調節する機能が弱まっています。汗をかいて、体
 の調節機能、自律神経、ホルモバランス、代謝力をアップします!
3. **お風呂でゆっつりしよう!!** 皮膚の傷まきが低下すると、体調不良の
 原因になります。シャワーではなく、ゆっつりと入浴することによって、皮膚を
 清潔に保ち、リラックスでき、寝入りもよくなる、深い睡眠となり、疲れがとれます!
4. **酸味をとりましよう!!** 食欲が落ちて、体がだるいとまよは
 酢、レモン、夏みかんなどの酸味をとりますよ! これらに含まれるクエン
 酸は、乳酸などの疲労物質の分解を促すほか、血流をサラサラ
 効果もあります!! (酢を飲む場合は1日大さじ1杯が目安です)
5. **気が晴れない時は手を洗おう!!** 手の神経は脳に直接通じているので
 きれいな水で丁寧に手を洗うと、心も洗われる気分になり、スッキリしますよ!

頭の体操、IQマスター



もうすぐ手術を受けることになっている患者の
 Aさん。手術に不安は持ったのですが、手術
 前日に看護師の「簡単な手術だから大丈夫よ。
 そんなに心配はいりない」という一言で急に不安にたまりました。そこ
 へ一歩お進みでしょうか? <VOL 59の答え> 「矢張り漢字、突き抜ければ「生」
 暗記は一回らつて通信またはホームページに