

過ごしやすいと感じる気候となりました。
今月は大型連休もありますので、レジャーやバカンス等
リフレッシュしてみてください。

お気整整体院 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/>



ピリ辛 揚げ焼き秋刀魚 ♪ ごはんが止まらない～

材料 (2～3人分) 秋刀魚のあいまい季節がやってきました！

秋刀魚 ----- 2匹

片っ粉 ----- 適量

サラダ油 ----- 大さじ2

★しおゆ、砂糖、酒

★みりん ----- 各大さじ2

★酢、豆板醤、各小さじ1

ねぎ、たかの爪 (各10切り)

塩焼きにあきたら作ってみて下さい♥

<作り方>

1. さんまは頭と尾を切り落としワタを抜き、水洗いで水気を拭き取る。一尾を四等分に切り片っ粉を薄くからめる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、さんまを並べいれ蓋をして両面こんがり焼く。
(余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。)
3. 2にあげせた★を加えてさんまに絡める。器に盛ってホロ切りにしたねぎとたかの爪を散らす。

(★を煮詰めしまうと固い仕上がりになります！)



もいけたい自分ちも...!? 目を開けたまま寝てしまう。

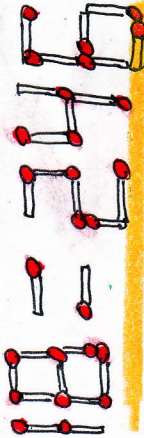
他トに指摘されてから気づくことが多い。半目を開けたまま眠っている状態の人、驚愕に多いのでは? 目を開けたまま寝てしまう。ドライアイに悩んだり、視界に光が入りやすくて、**質の良い睡眠が来ません。** 原因には、「目が大きくなり、まぶたが眼球を覆い隠せない。目のまわりの筋肉(眼輪筋)が弱まっている」などが考えられます。そこでそんな方には「おやすみながら」アイマックス。一度まぶたをつむんで、その上からアイマックスをすることでまぶたが固定されるので、目が開くの予防につながります。ただ、こちからは「一時しのぎの対処法なので、あとは眼輪筋を鍛えるトレーニングをしましょう。やり方は、起きる時、手のひらでまゆ毛の上をおさえ、まゆ毛が上がらないようにして、目を閉じ、ゆっくり目を開きますが、このときまゆ毛が動かないように注意しながら目を思いやり、がらと見開きます。そのまま5秒キープして、元に戻るとき5回1セットで繰り返します。」これで健康的な素顔な寝顔をゲットして下さい。



頭の体操、IQマ스터

マッチ棒を2本取り除いて

正しい式にしてください!



答えは次回5月号通信またはホームページにて...

<VOL62の答え> "15" 四字熟語の数字部分です。

(例) 七転+一八倒 = 15 四苦+八苦 = 12 三寒+四温 = 7 など