

申年の始まりです。

全国各地ではお尻や顔の赤いおサルさんにちなんで、「赤い肌着を身に着けるとその年は病気になる」とも云われているとか。一度、お試してみてくださいようか？

お気軽整体院 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/>



白菜と豚肉のみそマツメ

材料 (2人分)

白菜 --- 大サボの1/8

豚肉 --- 100g

しめじ --- 1/2株

小麦粉 --- 大さじ1

★ マヨネーズ --- 大さじ1

★ みそ --- 大さじ1

★ お酒 --- 大さじ1

★ 料理酒 --- 大さじ1

★ 鶏がらスープの素 --- 小さじ1/2

★ ニンニク(すり) --- (1かけ)

塩こしょう、サラダ油 --- 適量

あみがちな白菜を使って、

忙しい時でも10分で出来ますよ！

作り方

1. 豚肉に軽く塩こしょうをして小麦粉をまぶす。

2. しめじは石づきを取り、ほじっておく。白菜の芯は4cm幅くらい、葉は大きめにザクザク切る。

3. ★ はよく合わせる。

4. フライパンにオイルを入れ、豚肉、白菜の芯、しめじ、白菜の葉の順に炒める。

5. ★ を入れ、味が馴染めばOK。

水分が出すぎたら、片付け粉でとろみをつけて、美味ですよ！



寒い冬に基礎代謝を上げる秘訣

基礎代謝が下がったカラダだと、どんどん太ってしまいます!! 寒い冬に基礎代謝を上げる、とっておきのコツをご紹介します。

1. 肩甲骨まわりのストレッチ

肩甲骨まわりの筋肉が硬くなると基礎代謝が下がってしまいます。脂肪を燃やしてくれる「褐色脂肪細胞」は肩甲骨まわりに多くあるのだから刺激するといえるのです。1日に数回肩甲骨まわりのストレッチを習慣にしてみてください。

2. 意識的に深い呼吸

肺活量を上げると肺機能が強化される作用があり、基礎代謝が上がります。意識的に深い呼吸を心がけると良いでしょう。

3. 体温を上げる

体温が1度上がると代謝が12%ほど上がると言われています。入浴でお湯に浸かる前に熱めのシャワーを、膝の裏や脇の下にかけたり、リンパを刺激にあげましょう! 老廃物も流れやすくなります。

頭の体操、IQ22ター

ある法則に従って数字が並んでいます。[?]には何の数字が入るでしょう? 1, 5, 10, 50, 100, [?], 1000

答えは次回5777通信 またはホームページに2...

<VOL 66の答え> さん

ひらがな カタカナに変換して (一画) と3に 「ン」 = ン

今年もお楽しみに! 今年もお楽しみに!