

寒い冬も終わり、楽しい気持ちになれる春がやって来ました。
「寝心地が良く、明け方になってもなかなか目が覚めない」という少し困って
しまう時期ではありますが、どうぞ春うららを満喫して下さい。

アトラス整体院 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 9:30 ~ 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/>



ダイエットあやっ☆ おがらしーズンクッキー



ワンボウルで簡単！ おがらしで食物繊維
とたんぱく質。シーズンでシナールも補給
ダイエット中に最適なおやつです！

作り方

1. オーブンを180℃に予熱しておき
2. おがらしとホットケーキミックスをボールに入れ、よく混ぜる。シーズンを砂糖も入れ
さきによく混ぜ合わせる
3. 牛乳を加え、全体がいきりするまで混ぜる。
4. 大さじ1杯の量をずらめ、少しづつこ
平たい丸にのびるように成形する。
5. 180℃に予熱したオーブンで30分焼く

材料 (約18枚)

- ・ おがらし ----- 150g
- ・ ホットケーキミックス --- 100g
- ・ シーズン --- 80~100g
- ・ 砂糖 ----- 10g
- ・ 牛乳 ----- 大さじ3

スマホで桜をきれいに写す裏ワザ♪

お花見のシーズンですね♪ 今回はスマホできれいに撮影する裏ワザです。

1. スマホのモード設定を変える

- 桜の花びらをスナップで撮りたい時 ... マクロモード (マクロのマーク)
- マクロは接写ともいい、通常より近づいてもピントが合うようになっています。
- 桜の木全体と撮りたい時 ... 風景モード (山のマーク)
- 並んでいる桜を撮る時も桜の木全体と撮りたい場合にも良いです。
遠くの風景まで、いとも写し撮ることが出来ます。

2. 明るさの設定

- 「ホワイトバランス」で蛍光色モードにする ... 桜の花びらの色は
淡い色が多いので、白っぽくなりから、明るさを控え、本来の色に近づける。
- 明るさ (EV補正) とガラスに設定する ... オートだとカメラの自動
調整で暗くなりから、明るさをプラスするといい写りになります。
- 3. 光の向き
- 近づいて撮る時 ... 少し逆光で撮るといい写りになります。
花びらは光があたったほうが色がきれいに見えます。

ただし、太陽光がカメラのフレームに入らないように注意しましょう。

？ 頭の体操 - IQサッポロ

Q 6つの言葉が書かれています。が、

この中にひとつだけ他と違う言葉

があります。さてそれはどれでしょう？

次回は次回5つ通信またはホームページで...

- じゅく - (おりがね)
- そらいろ - きぬいと
- せいまい - あす

<VOL 81の答え> 「違反」割り算と筆算の形にすると...