

らくらく通信 VOL 83

鮮やかな新緑が映える季節がやって来ました。気持ちよく外出する事が出来る時期でもありますので、いつもより遅くまで足を延ばしてみたいかがですか？



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/>

新じゃがと豚バラのオーストリアス炒め煮

材料 (2人分) 作り方

- 新じゃがも ... 小6個
 - 豚バラ薄切り肉 ... 150g
 - 酒 ... 大さじ
 - サラダ油 ... 大さじ1/2
 - 三ツ葉 ... 2株
 - オーストリアス ... 大さじ1
 - しょうゆ ... 大さじ1/2
 - さじ ... 大さじ1
 - 酒 ... 大さじ1
1. 新じゃがもは皮をよく洗い皮のまま3~4等分の輪切りにする。
 2. 豚肉は3cm幅に切る。「A」は混ぜ合わせておく。
 3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉をさっと炒めたら(1)の新じゃがもを加えて炒め合わせる。
 4. 酒を回し入れて、ふたをして弱火で6分蒸し煮にする。
 5. ふたを開けて新じゃがもを付けず、刺し身に気が確認し、豚の脂をキッチンペーパーでふき取る。
 6. 「A」を加えて手早く炒め煮し、火を止めて三ツ葉を混ぜる。



仕事に打ち疲れたら思い思いに「五月病の予防法」今回は環境の変化があった方に向けて、気分が落ち込んでしまう「五月病」にならないための対策をご紹介します。

1. **11月12日ある...** 最も基本的な対策です。読書をする。音楽を聴くなどの自分の気分転換法を身に付けてみましょう。
2. **日光を浴びる...** 脳内の神経伝達物質であるセロトニンが不足することでうつ状態を招く可能性がありますが、ゆがっています。セロトニンの分泌は日光を浴びることで安定させることができます。おやすめは朝の日光浴。夕に出るのが難しい場合はカーテンを開けて日光を取り入れるのが良いでしょう。
3. **身体を動かす...** ウォーキングやサイクリングをはじめとする有酸素運動を行うと、セロトニンの分泌が促進されます。ぜひ休日の運動を取り入れてみてください。
4. **食生活を直す...** セロトニンを多く含む食品として肉類や乳製品が挙げられます。そのほか「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCはキャベツ、トマト、グレープフルーツに多く含まれています。とりに摂取する良いでしょう。何れもバランスのよい食事が大切です。
5. **質のよい睡眠をとる...** ①生活リズムを整える ②寝る前にスマホやテレビなどの明るいモニターを見ない ③夕食は寝る2時間前に入浴は1時間前までに済ませる。これらのことに注意して睡眠の質をあげましょう。



頭の体操・IQサプリ

<VOL82の答え> 「空色」を5以外の言葉は漢字にある。1文字目の左側(偏)と2文字目が同じです。