

らくらく通信

VOL 26

暑い夏の盛りとなる8月がやって来ました。外出時のとろける様な気温と、涼しい室内との温度差で体調も崩しやす時期でもありますので、夏バテ対策にも十分配慮して下さい。

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.web.fc2.com/>



夏バテ防止！オクラの豚肉巻き甘酢ソース



暑い夏はどうしてもさっぱりした物にならな
いだけ、栄養もしっかりと取りたいね！
ネバネバオクラとビタミンBが豊富な豚肉、疲労
回復効果のあるお酢。夏バテに知りますよ〜！

作り方

1. 豚肉に軽く塩こしょうを振りおこ。オクラは塩で表面をこおこうぶきをとり、サッと湯通ししておく。
2. スイートチリソースとお酢を混ぜ合わせしておく。(お酢はお好みで加える)
3. ①の豚肉にオクラを乗せ巻く。
4. ③と熱したフライパンで焼く。
5. ④を一旦取り出し、半分は切る。另一半は7分パンの油を軽く拭き取り、肉を戻す。
6. ②を混ぜた調味料を肉に絡める。

本材料(2人分)

- * オクラ (10本)
- * 豚バラスライス (10枚)
- * 塩、こしょう 少々
- * スイートチリソース 大2
- * 酢 小1〜2

ポイント！

スイートチリソースがない場合は甘酢でもOK！甘酢はチリソースもおいしいですよ。

熱帯夜の安眠の秘訣とは？

暑くて寝苦しい日が続きます。夕方、9時は涼しくなっているのに、エアコンがついている部屋の方が暑い時、ありますよね。節電対策によって、エアコンの設定温度を28℃にしているお宅も多いと思いますが、28℃はまだ暑い！実は夏の夜の快眠温度は室温26度、湿度50% なのです！！

夏の夜の安眠の秘訣は、快眠温度を作ること！！そのためには、昼間からの準備が必要なのです。仕事や外出する時も、すだれや雨戸を入れ、カーテンを開けて外から気温が上がらなようにします。帰宅したら窓を開け扇風機を窓の方に向かってかけ、空気を巡回させます。70センチの中にも熱がこもっているのです。70センチも開け、扇風機を向けてかけ、70センチの中も巡回させます。寝る時もエアコンを26℃に設定し、扇風機を壁に当たるように巡回させ、風を体に直接当てないようにします。28℃でエアコンを設定している時も、部屋の場所によっては30℃以上ある場所もあるので、自分が寝る場所の室温が26℃になるように湿度計で測って設定すると快眠できるといいます。熱中症の心配もあるので、節電も無理のない範囲で行って下さいね。

出ビール 急いで冷やす方法

買ったばかりのビールを冷やしたい。ビールをどうしよう!? 飲む時には試してみたいという方もいらっしゃいますね! 方法はすごく簡単です。ボトルの中に氷を入れ、その上に塩を振り、後は氷の上にビールを横に寝かせて、7リットルの氷の上で回すだけ。これと数分程度やれば、缶ビールが あつという間に冷たくするのだから! 普段から家にあるもので出来るので、覚えておくと便利です。