

少しずつ気温も上がりが始め、汗ばむ陽気を感じる様になりました。半袖でも気持ち良く過ごせる日もあるかと思えば、肌寒く感じる日もまだまだありますので、体調など崩さない様にして下さい。



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.com/>

### 超簡単！とりもも肉のとりとり玉ねぎ煮

とりとり鶏肉がご飯に合う♡フライパンひとつ&時短で出来ます！  
 井にいもいすよ♪

材料 (3~4人分)

- 玉ねぎ ..... 中1.5~2個
- とりもも肉 --- 2~3枚
- サラダ油 --- 大1tL
- 酒 ..... 60cc
- しょうゆ --- 40cc
- まごみねぎ --- 少々



かなり濃いめの味つけなので、お好みでしょうゆの量を減らせばOK!

1. フライパンを熱し、サラダ油を入れ薄切りにした玉ねぎを焦げないよう中火でじっくりと炒めます。(ほんのり色づく程度でOK)
2. とりもも肉を皮を下にして玉ねぎの上に乗せます。
3. 蓋をして15分ほど弱火。玉ねぎと肉から水分が出て蒸し焼きに仕上がります。
4. 酒としょうゆを回しかけ木杓等で玉ねぎを焦げないように混ぜ、蓋をとって中火で5分ほど肉を裏返し、汁を煮詰めます。
5. 肉を取り出して食べやすく大きめに切った盛り付け。とり玉ねぎと汁を混ぜ合わせます。

### マットレスにカビが発生したら!!

これからだんだん暑くなりますが、バットで寝ているうちにマットレスのカビ。気にはなりませんか？ 部屋の風通しを良くしたり、まめに天日干しが出来ればいいのですが、ちおと気がゆるむとすぐに発生してしまうカビ!! そのままでは気が悪いですけど、マットレスは洗えない! そんな時の対処方を調べてみました。

カビは強アルカリ性製品を使いやすいと乾燥できやすいので、**塩素系の漂白剤を入れた水で200倍以上に薄めてスプレーします。**ただし漂白剤は強力なので、必ず薄めて、そのこの目立たないところを試してから使用して下さい。全体にうすうす湿らせるくらいに吹き付け、乾いたら後は固く絞ったタオルで仕上げます。

**最後に清毒用エタノールで消毒して、よく乾燥させればOKです。**

平たいカビが生えやすいようにするのが一番良いので、マットレスにはカバーを付けたり、汗を吸取ってくれる敷パットを敷くなどの工夫をするといいですね!

### 「ハエなぜ前足をこすり合わせるの？」



ハエが止まっているのを見ると前足をスリスリこすり合わせるのを見かけますが、なぜあんな動作をするのか不思議に思ったことはありませんか？ ハエの前足には興味深い特徴があります。

ハエは口から唾液を分泌しますが、足にも唾液と唾液を感じることが出来る器官を備えています。しかも足の先から粘着質の液を出しているため天井や窓ガラスなどどこにでも止まることが出来るのです。そのため足にゴミなどが付着して汚れると機能を果たせなくなるので、前足をこすり合わせることで汚れを払い落とすんですね。ハエには非常に大切な行為というわけですね。