

らくらく通信

VOL 40

ジリジリと肌を焼いていた暑い夏の日差しから、風が気持ちいい爽やかな季節となりました。
朝・晩の温度差でノドも痛めやすい時期ですので、体調管理のしやすい服装の用意をして下さい。

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/>



とろ〜りたれの大学芋♪

カリッと揚げたほろほろのお芋にとろ〜りとしたたれを絡めた大学芋です。時間が経てばとろ〜りしませんよ。

材料(5~6人分)

★ じゃま芋 ... 2本(400~500g)

＜たれ＞

★ グラニュー糖 ... 1/2カップ(100g)

★ サラダ油 ... 大匙1/2

★ 酢 ... 少々

★ 水 ... 1/4カップ

★ しめゆ ... 小匙1

★ 白胡椒 ... 適宜

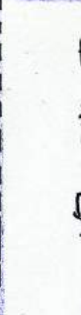
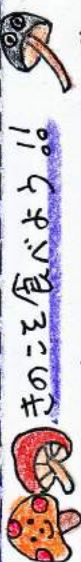


たれの分量をこれより減らすと固いたれ(例)になります。注意!

1. じゃま芋を切った水にさらす
2. 水分をしっかりと取り除き、170度でカリッと揚げます。ほんのり色づくまでがベストです。

3. 芋を揚げている間に、鍋に(おゆ以外のたれの材料を入れ、良く混ぜる)
4. 弱火の中火にかけ、ゆ〜り砂糖を溶かす。絶好にこの時、かき混ぜない。軽く鍋を傾けて全体に火を通す(15分)

5. 箸にたれをつけて、芋をくまなくつけておく。
5. おゆを加えて、お火を止める。
※ 鍋の外側から煮えたら、素早く軽く鍋を傾けて煮えたら、素早く軽く鍋を傾けて内側が混ざり、再度チェックします。
6. 油を拭いた揚げた芋を絡めます。



きのこを食べよう!!

今では一年中スーパーに並んでいるきのこですが、やはり旬は秋です。きのこの主成分は約90%が水分で、カロリーが低く栄養が豊富で、思われがちですが、ビタミンやミネラルが豊富で、種類によっては免疫力がアップする効果があります。

免疫力を高める

きのこに含まれる食物繊維のβ-グルカンには免疫力を高め、癌の増殖を抑える効果があります。

抗酸化作用がある

老化の原因となる活性酸素を除去する作用があると言われています。

血圧、血糖値、血中コレステロールを下げる

きのこに含まれるエリタジニンに、血圧や血糖、LDLコレステロールを下げる作用があるため動脈硬化や生活習慣病の予防効果があります。

骨粗鬆症の予防

日光によりビタミンDに変化するエルゴステリンという成分が、体の中でカルシウムの吸収を助け丈夫な骨を作ります。

肥満防止

きのこはカロリーが低いため、たんぱく質や脂肪の代謝をよくするビタミンB2が多く、肥満防止効果が大きい。

いいことづくめのきのこ! みんなもどんと食べて健康になろう!

赤いサンゲラスをかけると頭痛が減少!

赤系のサンゲラスをかけると頭痛の頻度が74%減る反面、青系のサンゲラスをかけると頭痛の頻度が22%増加する。頭痛の原因の一つは、まぶしい光といわれています。赤系レンズは光を一番カットするので、逆に青系レンズは光を通してしまいます。赤に近い色が赤い目、赤い目でも効果的とのこと。

