

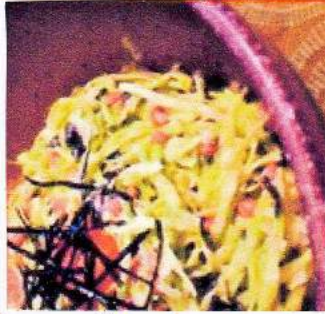
風が強いですが、暖かく感じる日も多くなってきました。慣れない新生活を始める人も多いと思いますが、来月のGWを楽しむためにも、頑張っ乗り越って下さいね。



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/>

キャバツと納豆の和風おつまみサラダ

- 材料 (2人分) 春キャバツのおいしい季節がやってきましたよ
 ● キャバツ ... (20g) キャバツと納豆があれば簡単にご作れます
 ● 納豆 ... (パック) 海苔 ... 大1枚
 ● (付属のタレと辛子も) 麺 ... 大1/2弱
 ● 海苔 ... 大1/2弱 下さいね♥



- 作り方 (3倍濃縮)
 ● フォネズ ... 大1/2
 ● 飾り用
 ● 納豆以外の材料をボールに入れぐるぐる混ぜ合わせる。
 ● 卵黄 ... (1個) (海苔は手でちぎちぎに入れて入れる)
 ● 最後に好みで卵黄を刻み海苔を上に乗せ完成!
 ● 温玉やホーダイエッグ、半熟目玉焼など好きなものを乗せね!

悪酔い、二日酔い対策フードはコレ!

お花見や新社員の歓迎会など飲み会の多い時期ですが悪酔い、二日酔いになりたくないおつまみを知っていますか? さびげなくチョイスして、スマートなお酒を楽しましよ!

- ◎ **枝豆** ... ビタミンCが豊富。酔いの原因物質アセトアルデヒドの分解を促進する。
- ◎ **豆腐** (揚げ出し豆腐、冷やかしなど) 大豆に含まれる良質なタンパク質がアルコールの処理能力を高める



- ◎ **鶏肉** (鶏肉のがら揚げ、焼き鳥 など) 鶏肉のタンパク質には酔いの解消に役立つ必須アミノ酸のメチオニンという成分が多く含まれている
- ◎ **チーズ** (グラタン、ピザ など) チーズのタンパク質はアルコールの吸収率100%! 良質のタンパク質が肝臓の働きを活性化して酔いのもととなるアセトアルデヒドを分解
- ◎ **大根** (大根サラダ、しらすお灸 など) アミノ酸という成分が分解酵素が、酔いの解消に有効
- ◎ **アサリ** (アサリの酒蒸し、アサリバター など) タウリンが胆汁の排泄を促し、肝機能を高める。素晴らしい!

頭の体操、IQマスター!

警察 + ワは時間。では時間 + 2は何になりましたか?
 答えは次回らくらく通信 または ホームページへ

< VOL 45の答え >

「けむし」(「こ」の前はあいうえお順で「け」だから。)でした!