

日中暖かくなり、過ごしやすい日が増えてきました。スポーツやレジャーに最適な季節ですので、皆さんも存分に楽しんで下さい。趣味を増やすために新しい新しい事を始めるのもいいですね。

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/>



元気がもつキムチ焼きそば♪

キムチと焼肉のタレを使って簡単調理！
 残り物キムチで十分美味しく出来ます♡

材料 (3人分)

焼きそば麺 ... 3玉

豚バラ ... 150g

キムチ ... 150g

キャバツ ... 150g

ピマシ ... 2個

サラダ油 ... 適量

焼肉のタレ ... 大皿2~3

料理酒 ... 大皿2

中華調味料 ... 小皿1強

ニンニク ... 1~2かけ

塩、こしょう、黒胡椒 ... 少々

作り方

1. 豚肉は一口大に

切り、キャバツ、キムチは

食べ易くざ切り。ピマシは斜めに1cm幅

<5mmに切る。ニンニクはスライスする。

2. フライパンに油を入れ肉をよく炒め、酒

中華調味料も入れ、麺を入れ味を馴染ませ、

焼肉のタレを入れ手早く混ぜる。

3. 全体に味が行き渡ったら、口現して、

必要なら塩、こしょう、キムチの汁を少々入

れて、味を調え、皿に盛り、黒胡椒を

ふって出来上がり♪



驚くほど「脂肪が燃焼」する「ランニング」法！

最近日々の生活にランニングを取り入れている人が増えていきますよ。今更にはランニング時に取り入れることで、より脂肪燃焼効率よく燃焼させるポイントをご紹介します。

1. **空腹時に走る** ... 空腹時に走ることによって走り始めた早い段階から脂肪の燃焼がはじまります。特に朝の朝食前に走ると高い脂肪燃焼効果を得られます。

2. **走る前に10分程度の筋トレ** ... 走る前に筋肉に刺激を与えることで脂肪燃焼の燃焼効率が上がります。スクワットや腹筋などを10分程度行うと効果的です。

3. **話をしながら走るペース** ... 早く走れば脂肪が燃焼されるといわれています。血液や筋肉に酸素をしっかりと供給するためにも、息がきかぬペースで長く走ることが有効です。

4. **20分以上走る** ... 最初の20分間は脂肪より糖分の方がエネルギーとして多く消費されるので、20分以上走ることが大切です。



頭の体操、IQマスター！

100匹のネコがいました。その中の一匹だけいなくなると、残りはすべて同じ毛色になりました。何色になったのでしょうか？

答えは次回5/19通信またはホームページにて

<VOL.46の答え>

「消防と救急」それぞれの電話番号が表すと、警察は110。そこに7を足すと117の時報になる。55に2を足すと、消防と救急を、表す119になる。