

らくらく通信

VOL 49

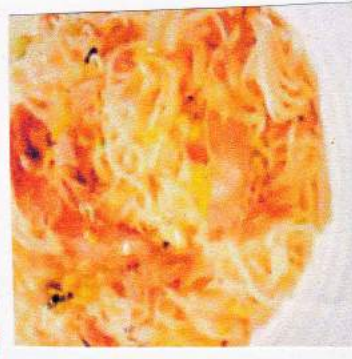
日が長くなり、日差しも強く感じる事が多くなりました。今月には、にぎやかな「一宮七夕まつり」も開催されますので、一宮の夏を楽しんでみてはどうでしょうか？



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/>

沖縄発 ☆ そくめんやんがイル ☆ マヨアレンジ

材料 (2人分) ----- 一束
 ☆ そくめん ----- 1缶
 ☆ ツナ缶 (汁をきる) ----- 1缶
 ☆ マヨネーズ ----- 大さじ2
 ☆ ネギ ----- 1/4本
 ☆ だしの素 ----- 適量
 ☆ めんつゆ ----- 小じ1



ちやちやと有ッ合せで お腹を満たせる簡単 ジェル麺レシピです♪ この夏の季節にピッタリ♥
 作り方
 1. そくめんはフライパンで固めに茹で、ざるに上げておろす。
 ☆ 茹けた後 洗わずにOK!
 2. フライパンにマヨネーズをひき、ツナはちぎるべく汁気をきき入れネギと一緒に軽く炒める。
 3. 2に1を入れ、めんの中、だしの素で味を整える。(だしの素をめんがせ! めんの中はかき味程度でいいよ)

頭皮環境を悪くする5つの習慣

暑くなるこの季節。すれ違った時のニオイ! 臭いになりますよね。汗をかくこの時期のニオイの原因のひとつ「頭皮のニオイ」は頭皮の汗と皮脂が混ざって酸化化したものが「おもな原因」です。本来は皮膚の潤いを逃さないようにバリアの役割を果たしているのですが、いくつかの要因によって、その分泌が過剰になりイヤなニオイやバツキを引き起こすようになっています。

ニオイの元となる頭皮環境を悪くする5つの習慣とは!?

- 1 油っぽい食べ物が好き
- 2 アルコを吸う
- 3 お酒をよく飲む
- 4 野菜お肉中心の食事が多い
- 5 スパイスを多く使う味の濃い料理が好き



これらの日常生活を見直して、7ワットシャンプーの香りがあるスチーマーに換えてみましょう♥

頭の体操、IQマスター

チョコレートの日というのがあります。

それは毎月22日です。

なぜ、22日がチョコレートの日なのでしょう?

答えは次回らくらく通信またはホームページにて

くVOL 48の答え

6 (丸の数。) 81は丸が上Fにあるが58は"2"と考える

