

らくラク通信

VOL 55

あけましておめでとうございます。「羊」は群れをなして行動するので、家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らす事を意味するそうです。新しい年が素晴らしい年になりますように。



お気軽整体院 らくラク 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/>

おもちゃ消費！ねぎもち♪

- 本材料 (フライパン1個分)
- もち 250 ~ 300g
- ねぎ 1本 ~
- 鯉節 小分け1袋
- 万能ねぎ 適宜
- バター 10g
- 酒 大1

しゅう中は (チンク) たっぷり
 がけても大丈夫です！ 力が強い
 ともちが柔らかくなる
 前日にねぎがガスで
 にこにこしてるの注意してね
 ポイント！！

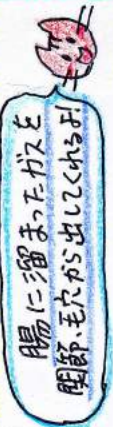
お正月のおもちがたこさんあまて
 いる時にいいですよ！ あっさりして
 いるので たこさん食べられます！

作り方

- 1 ねぎを 1cm 厚さの輪切りにして
 (青い部分もOK) フライパン加工のフライ
 パンに敷きつめる (必ず弱火で!!)
- 2 その上に 1cm 角に切ったもちを敷き
 つめて 小さく切ったバターを ところどころに
 置く。
- 3 酒をふいて蓋をして弱火で 10 ~ 15 分
 もちが溶けて全体に広がっていったら OK!
- 4 鯉節をふり、しゅう中、味の素をかける。万能
 ねぎを散らす。

肩こりがいいお腹の張り、簡単！ がけ抜きポーズ

便秘やお腹を壊している訳ではないのに、ガスがたまり、お腹
 が痛い！ ということがあります。ガスの発生原因は多岐にわたりますが、
食事の時に食べ物と一緒に飲み込む空気を、早食いの人は要注意！
 もう一つは **暴饮暴食** をした時。一気にたくさん量を飲食すると
 お腹で異常発酵が起こり、ガスが大量に発生してしまいます。他
 にも **ストレスを感じやすい人** や **運動不足**、**冷え性**、**デスクワークが多くて**
腸を圧迫する人 なども腸の働きが鈍くなって、ガスが溜まりやす
 い状態になってしまいます。今回は座ったまま出来る、簡単な
 がけ抜きのポーズをご紹介します！



腸に溜まったガスを
 関節を動かすから出てくれるよ！

1、椅子に腰かけます。

2、右膝を曲げ、息を吐きながら、ゆっくと膝を胸のちうへ近づ
 けます。膝の前をひざの骨に抵抗のある人は、膝裏に手を回し
 ます。

3 ゆっくと深い呼吸を 10 回繰り返したら、反対側も同様に動作
 します。

頭の体操、IQマスター

ある国に自分勝手なやりがままな王様がいました。そんな王様
 を見かねて、神様が、王様を魔法でツリが二本
 あって、ツリポが生えてくる **ある動物** に変えてしまい
 ました。いったいどんな動物物に変えられたのでしょうか？
 答えは次回55ラク通信 本誌にはホームパズルにて
< VOL 54 の答え > **かん** けい けい けい **かん** **か** でした。

