

# らくらく通信

VOL 57

一年の節目となる3月の始まりです。卒業や引越など、移動が多くなる季節ですので、早めに準備などして下さい。

お気整体院 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/>



## お酢が決めこのじゃがいもチヂミ



じゃがいもの風味が「ぷわ」と詰まった  
 こんがりチヂミです。♪ 手軽に作れる  
 ので 新じゃがで作りませんか？

### 作り方

- (1) じゃがいもは半分をすりおろし、半分は細切りにする
- (2) (1)と穀物酢(A)とポソレ(2)に入れ、混ぜ合わせる
- (3) フライパンにごま油を熱し、(2)を揚げ、両面をカリッと焼く。

### 材料 (2人分)

- 穀物酢 --- 大さじ2
- じゃがいも --- 2個 (300g)
- ごま油 --- 適量
- 【A】
- 塩 --- 小さじ1/2
- 片栗粉 --- 大さじ2



お酢がじゃがいもの甘さを引き出してくれるので、少しお酢もおいしくいただけますよ。

## 悪酔いを防ぐ対策法

歓送迎会やお花見など、飲み会の多い時期です。今回は悪酔いを防ぐ対策をご紹介します。



### 1. アルコールの水分を摂る

水分をしっかりと摂ることで、体内のアルコール濃度を下げることが出来ます。ノンカフェインのお茶やスポーツドリンクが◎。ウーロン茶は油断が洗い流されて、その後のアルコール吸収率が上がるので×です。

### 2. チャンポンは絶対にはやいと!!

一度に数種類のお酒を飲むと絶対にはやいと悪酔いします。2~3種類くらいに留めておくことが必要です。

### 3. 一気に飲みは危険!

どんなにアルコール度数が低い飲み物でも、一気に飲みすぎると体に負担がかかります。分解が追いつかずに危険です。

### 4. 自分の限界を守る!

もう一杯飲めるかな? あたりで止めておきましょう。

### 5. 一糖におまかせ

豆類や肉・魚に含まれるたんぱく質は肝臓のエネルギーに、また適度な油ものは胃袋や腸に油膜ができて、アルコールの吸収率が抑えられます。

## 頭の体操、IQマスター

5+5+5=550 直線と1本引いて等式にしてください!

答えは次国5からク通信またはホームページに...

<VOL 56>の答え 3本 (燃えていた7本のろうそくは燃えてしまっているので、残ったのは途中で消えた3本となる)