

一年の締めくくりとなりなる12月となりました。年の瀬が近づくとつれ何かと気忙しくなる時期ですが、綺麗なイルミネーションでも見て息抜きなどして下さい。

尚、新年は4日からの営業となります。

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/>



## ダイエット応援★お豆腐でお好み焼き

- 材料 (大せいの1枚分) とっても簡単♪ しかもヘルシーな時短 & 節約レシピです！ 忙しい年末のランチにもぴたぴたですよ
- 豆腐 --- 1丁(300g)
  - キャベツ --- 150gくらい
  - 片栗粉 --- 大匙3
  - 顆粒だし --- 小匙1/2
  - ノンゲシ油 --- 小匙1
  - ソース ( ) 適量
  - かお節、青のり
1. ノンゲシ油を熱したフライパンに生地を丸くのせる
2. 手で揉んでクリーム状にする
3. フライパンにいたキャベツも入れこんで温める
4. ノンゲシ油を熱したフライパンに生地を丸くのせる
5. 蓋をして中火で3分くらい焼き、焼き色がついたS面をひっくり返して5分くらい焼く
6. お皿に移して、ソース、かお節、青のりをのせる



やりがたは自宅に悪い「NG食べ物」外食の機会が増える時期に作りませんが、やりがたは悪い食べ物があります。覚えておいてお料理の注文の時に思い出して下さいね！



ビールにはキムチがおすすめ

## 1. ビール + 揚げ物

アルコールが肝臓で分解される際には脂肪が増えるのを促進する酵素が発生します。ビールに限らず、アルコール類と高脂肪のものを食べると脂肪吸収が加速されます。

## 2. 秋刀魚 + お漬物

秋刀魚を焼いたときに出るタンパク質がお漬物物に含まれるナトリウムに反応することで発癌性物質が体内でつくられること。

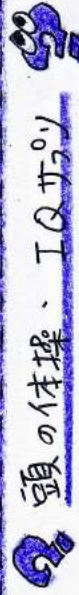
## 3. ジュース + 大根

必須アミノ酸のリジンを含む魚類、体の修復を補ってくれる大切な成分ですが、その吸収を妨げてしまうのが大根に含まれるリジンインヒビターなのです。

## 4. チーズ + 枝豆

チーズに豊富に含まれるカルシウムの吸収と枝豆のフィテン酸が抑制してしまいます。一緒に摂ると5割ほど吸収が落ちてしまいます。

枝豆だけなら栄養面においてお酒との相性はバツグンです



頭の体操・IQサツ

Q 1-1 = の う-1 = の し-1 = の

答えは次回5ラク通信 または ホームページにて

<VOL65の答え> 優い人 (思いやり) → 重い擔 (持っているが)