

申年の始まりです。

全国各地ではお尻や顔の赤いおサルさんにならんで、「赤い肌着を身に着けるとその年は病気になる」とも云われているとか。一度、お試してみてくださいでしょうか？

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/>



### 白菜と豚肉のみそマヨ炒め

材料 (2人分)

- 白菜 --- 大サイズの1/8
- 豚肉 --- 100g
- しめじ --- 1/2 株
- 小麦粉 --- 大匙1
- ★ マヨネーズ --- 大匙1
- ★ みそ --- 大匙1
- ★ だし --- 大匙1
- ★ 料理酒 --- 大匙1
- ★ 鶏がすの煮 --- 小匙1/2
- ★ ニンニク(煮し) --- (1かけ)

塩こしょう、サラダ油...適量

あみがらな白菜を使って、

忙しい時でも10分で出来る♪  
作り方

1. 豚肉に軽く塩こしょうをこし小麦粉をむす。  
炒める。
2. しめじは石づきをとり、ほじっておく。白菜の芯は4cm幅くらい、葉は大きめにザクザク切る。
3. ★はよく合わせる。
4. フライパンにオイルを入れ豚肉、白菜の芯、しめじ、白菜の葉の順に炒める。
5. ★を入れ味が馴染めばOK。

水分が出るから、片の粉でとろみつけても美味いよ♡



### 寒い冬に基礎代謝を上げる秘訣

基礎代謝が下がったカラダだと、とんとん太ってしまいます!! 寒い冬に基礎代謝を上げる、とっておきのコツをご紹介します。



#### 1. 肩甲骨まわりのストレッチ

肩甲骨まわりの筋肉が硬くなると基礎代謝が下がってしまいます。脂肪を燃やしてくれる「褐色脂肪細胞」は肩甲骨まわりに多くあるので刺激するといいそうです。1日に数回肩甲骨まわりのストレッチを習慣にしてみてください。



#### 2. 意識的に深い呼吸

肺活量を上げると心肺機能が強化される作用があり、基礎代謝が上がります。意識的に深い呼吸を心がけると良いですよ。

#### 3. 体温を上げる

体温が1度上がると代謝が12%ほど上がると言われています。入浴でお湯に浸かると熱めのソックス、膝の裏や脇の下にかけてリンパを刺激にあげましょう! 老廃物も流れやすくなります。

#### 頭の体操、IQ229

ある法則に従って数字が並んでいます。□には何の数字が入るでしょう?  
 1、5、10、50、100、□、1000

答えは次回5777通信 または ホームページにて

<VOL 66の答え> さん

ひらがな カタカナに変換して (一画) とすると 「ン」 = さん

今年もお楽しみお預かります♡