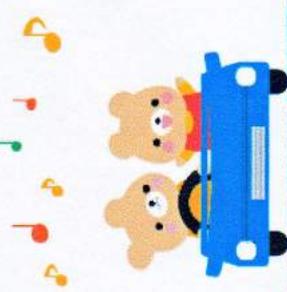


らくらく通信 VOL 7 I

陽射しも強くなり始め、そろそろエアコンも欲しくなくなる季節となりました。イベント盛りだくさんの月でもあり、あちこちとお出かけする事も多くなると思いますので、たつぷりとお楽しみ下さい。

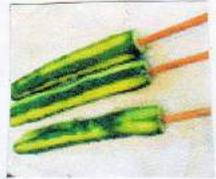
お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹
 一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
 受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30
 (土・祝日は午後 8:00 まで)
 TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
 ホームページ <http://138rakuraku.com/>



キャンプ・BBQにも♡やみつきやうり棒

材料

- キュウリ --- 3~4本
- ★ ごま油 --- 大さじ2
- ★ しょうゆ --- 大さじ1
- ★ 砂糖 --- 大さじ2
- ★ 鶏がら顆粒 --- 大さじ0.5
- ★ すりゴマ --- 大さじ1~1.5
- 割りばし --- きょうり分



アクトピアに持参
 出す時は、袋のままクーラーボックスに立てて収納して下さい

作り方

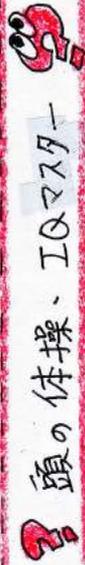
1. キュウリは1おろくおろくまぶすごま油を塗り、皮をピーラーで適当にむき両端を削り落します。
2. まん中に割りばしを刺し、キュウリの先に包丁を入れたまま半回転させ、1度包丁を抜き、もう下に包丁を入れ再び半回転させ、もう一度包丁を抜き、切り目を入れる。
3. ジップロックサイズにキュウリを縦に入れ、水を加えた★を加えたら、片側に寄せ軽く揉み空気を抜き、キュウリの幅にたたまわす。冷蔵庫に立て入れおき、食べる時に食べる、とキュウリを混ぜてから食べる。

がんリスクも高まる「朝食に避けたらいい」NG食品

NG1 菓子パン... 手軽に食べられるが、よく食べていませんか？菓子パンは朝から砂糖のたっぷり入った甘いもの。肥満や糖尿病のリスクを高め、腹もちもよありません。

NG2 食パンにマーガリン... 朝食の定番ですが、白パンは甘くても糖分たっぷり。マーガリンに含まれるトランス脂肪酸は心臓病やがん、認知症、うつなどの関連性が懸念されています。海外では使用が制限されているほど！

NG3. ベーコン・ハム・ソーセージ... 添加物にがんのリスクが...
 NG4. 7Liツジース... 無添加の100%フルーツジュースでも糖分(果糖)はかなりの量、そのうちの砂糖より早く中性脂肪にたまりやす。(果糖)はがんの量、そのうちの砂糖より早く中性脂肪にたまりやす。
 NG5. 低脂肪、無脂肪ヨーグルト... ヘルシーに感じますが、風味未だけのためにプレーンより砂糖が多く使われていることも!!
 脂肪は糖質より腹持ちがよ、満腹ホルモンの「コレステキン」を分泌するはたまたま、低脂肪-無脂肪にして、かえって食べすぎに繋がります。体のためには、「ごはん+みそ汁」のような昔ながらのシンプルメニューが一番いいかもしれません。



頭の体操、IQマスター

この漢字たちにはある法則があります。それは、
 かんじのしりとり? 「三、司、匹、月」

答えは次回らくらく通信またはホームページにて...

<VOL70の答え> 透明人間(無色→無職だから...)