

らくらく通信

VOL 81

春特有の強い風が吹く頃となり、日没までの時間も長くなり始めました。花粉症が叫ばれる時期でもありますので、お出かけの際にはしっかりと対策をしてから外出して下さい。

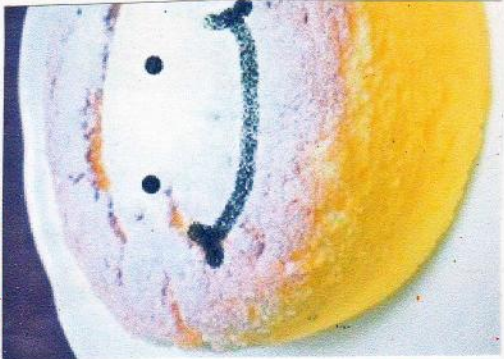
アトラス整体院 院長 森 俊樹
 一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
 受付時間 / 午前 9:30 ~ 午後 8:30
 (土・祝日は午後 8:00 まで)
 TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
 ホームページ <http://138rakuraku.com/>



本材料3つスフレチーズケーキ

- ★ 材料 (12cm (18cm))
- ★ クリームチーズ 100g (150g)
- ★ 卵 ... 2個 (3個)
- ★ 砂糖 ... 70g (105g)

- 作り方
- 1. クリームチーズはレンジで1分チンして卵黄と合す。
- 2. 砂糖と卵白でメレンゲを作り1と合す。
 (混ぜすぎると泡が消えはじめるのに注意)



- 3. 160度に余熱したオーブンで30分~40分鉄板に湯を張り張って湯せん焼きする。
 (生地ができたらしずでも早くオーブンハ!!)

コツ・ポイント
 メレンゲと電動ミキサーで泡立てる時は高速でメレンゲをお辞儀するくらい泡立てた後に低速にして2~3分混ぜて泡のキメを整えて下さい。手動の方がキメの細かいメレンゲができます。



眠れぬ夜の鼻づまり解消法とは!?

風邪や花粉症の時につらい鼻水! 鼻水の何がつからいかといえは「眠るときの」鼻づまり"でしょう。この鼻づまりは「鼻水が常にあるため、鼻の粘膜がだんだんむくんでくることで起こる」と言います。鼻の中の表面は粘膜のようになります。例えるなら食パンのようなもの。食パンをシリウにひたすとふやけるように、鼻の粘膜もふやけてしまい、これにより隙間が狭くなり、詰まってしまうことで息苦しくなるのだとか。鼻がつまるとバッドに横にたまった遠端に鼻呼吸ができなくなり、「ああ!! 眠れぬ!!」とイライラ。しょうが起きた遠端にスーズと通ることがありますよ。鼻づまりが起これいるときは、鼻をゆるやかに縦に近い角度にすることで緩和されやすくなります。角度30度が理想的でこれは、こぶし1つ分。本誌3冊分。眠れぬ夜の枕の下に本誌3冊入れて、苦い鼻づまりを解消してしまおう!

頭の体操、IQサクリ

Q 謎解き好きの警察署から手紙が届きました。さて何と書いてあるのでしょうか? 「又々違」
 答えは次回5ラク通信又はホームページにて...
 <VOL 80の答え> "5セント" 10セントがボール代だと思われが、7ラクというバントとボールの合計が1ドル20セントにたつてしまう...

