

らくらく通信 VOL 83

鮮やかな新緑が映える季節がやって来ました。気持ちよく外出する事が出来る時期でもありませんので、いつもより遅くまで足を延ばしてみたいかですか？

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/>



菜じゅうがと豚バラのオーストリアス炒め煮

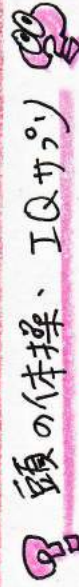
材料 (2人分) 作り方

- 菜じゅうがも ... 小6個
 - 豚バラ薄切り肉 ... 150g
 - 酒 ... 大じい
 - サラダ油 ... 大じい/2
 - 三つ葉 ... 2株
 - オーストリアス ... 大じい
 - しゅうゆ ... 大じい/2
 - さじょう ... 大じい
 - 酒 ... 大じい
1. 菜じゅうがもは皮をよく洗い皮をのたま3~4等分の輪切りにする。
 2. 豚肉は3cm幅に切る。「A」は混ぜ合わせおく。
 3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉をさっと炒めたら(1)の菜じゅうがもを加えて炒め合わせる。
 4. 酒を回し入れこぶたをいれて弱火で6分蒸し煮にする。
 5. ぶたを開けて菜じゅうがもをけ棒で刺し菜じゅうがもが確認し、豚の脂をキッチンペーパーでふきとる。
 6. 「A」を加えて手早く炒め煮し、火を止めて三つ葉を混ぜる。



仕事に打ち打ちたいと思いう前に「五月病の予防法」今回は環境の変化があった方に向けて、気分が落ち込む「五月病」にならないための対策をご紹介します。

1. **11月12日ある...** 最も基本的な対策です。読書する。音楽を聴くなどの自分の気分転換法を身に付けてみましょう。
2. **日光を浴びる...** 脳内の神経伝達物質であるセロトニンが不足すると、うつ状態を招く可能性がありますが、ゆがてまいた。セロトニンの分泌は日光を浴びることで安定させることができます。おすすめは朝の日光浴。夕に出るのが難しい場合はカーテンを開けて日光を取り入れるのが良いでしょう。
3. **身体を動かす...** ウォーキングやサイクリングをはじめとする有酸素運動を行うと、セロトニンの分泌が促進されます。ぜひ休日の運動を取り入れてみてください。
4. **食生活を直す...** セロトニンを多く含む食品として肉類、豆乳製品が挙げられます。そのほか「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCはキャベツ、トマト、グレープフルーツに多く含まれているので、上手に摂取するようしましょう。何事もバランスのよい食事が大切ですよ。
5. **質のよい睡眠をとる...** ①生活リズムを整える ②寝る前にスマホやテレビなどの明るいモニターを見ない ③夕食は寝る2時間前に入浴は1時間前までに済ませる。これらのことに注意して睡眠の質をあげましょう。



頭の体操、IQサプリ

<VOL82の答え> 「空色」をいじる以外の言葉は漢字にある。1文字目の左側(偏)と2文字目が同じです。