

# らくらく通信

VOL 84

徐々に気温も高くなりだし、「初夏」「向暑」などの言葉がピッタリとした季節になりました。

湿気も多くジメジメする時期でもありますので体も重くなりがちです。美味しい旬な食材を食べて、上手に乗り切りましょう。

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/>



## 家にある調味料だけで簡単タコライス



野菜がとれて時間もかからない！とっても簡単なタコライス♡ 休日のランチなどにオススメです♪

### 作り方

1. レタスとトマトを食べやすい大きさに切る。温泉卵を作るおき
2. 油をひかずにごま油を炒め色が変化したら★を入れて弱火で煮詰める
3. 線を引きこ 線がゆるくなり消えるくらいになったらOK
4. ご飯の上に野菜とソース、卵を盛り付けマヨネーズをかけた5



出来上がり♪

### 材料 (2人分)

- ・ひき肉 ..... 200g
- ★ 酒 ..... 大じ1
- ★ おろし ..... 大じ2
- ★ ケチャップ ..... 大じ3
- ★ ウズラソース ..... 大じ2
- ・ レタス ..... 1/2個
- ・ トマト ..... 1個
- ・ 卵 ..... 2個
- ・ マヨネーズ ..... 適量

## 部屋の湿度を下げる方法とは!!

梅雨の時期や夏の季節に私たちが悩ます湿度!! ジメジメして不愉快ですよ。そこで今回は部屋の湿度を下げるポイントを紹介致します。

1. **部屋の換気がある**... 基本的に部屋の外と中は中のほうが湿度が高いので、風通しを良くしあげることで外と同じくらいまで下げることができます。このときのポイントは「空気の入口」と「出口」を作っておくこと。できるだけ2ヶ所の窓やドアを開けて換気をして下さい。
2. **部屋に炭を置いておく**... 炭には無数の小さな穴が空いており、余分な湿気やニオイを吸収してくれます。2〜3本では効果が少ないので、良質な備長炭を買ってきて、竹かざりなどにに入れてインテリと置いておくといでしよう。
3. **エアコンの除湿機能を使う**... むとも、とっさり早く簡単なのはエアコンの除湿(ドライ)機能を使うことです。ただし湿度を下げるだけのためにムダに寒くなってしまっていることがあり、梅雨の夜などの気温が上がらない時は注意して下さい。最近では部屋の湿度を下げるだけでなく、湿度だけ下げられる、再加熱除湿機能のついたエアコンもありますよ。

## 頭の体操・IQサツ



Q "?" (に) 入るの下の ①~③ のどれ?

一 → 九 → ? → 六 → 四

① 十 ② 百 ③ 千

答えは次回5555通信またはホームページにて...