

らくラク通信 VOL 92

暦の上では春ではありますが、まだまだ厳しい寒さが続いております。寒明けで有名な「はだか祭り」も今年は今月未開催となっておりますので、暖かい春の訪れは遅くなるかもしれませんね。

2月14日(水)は、臨時休業致します。

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://138rakuaku.com/>



★チヤウマチズツカルビ♪

材料(4人分)

鶏もも(-ロトに切る) 3枚
 チョパン(サクサク) 半玉

たまごも(5リッポいの厚さ短冊) 1本

にんにく(たまごと同じ) 1本

玉ねぎ(大きい8等分) 1個

コチュジャン 大太白23強

しょう油 大太白23強

にんにくすりおろし 1カマ

しょうがすりおろし 1カマ

新唐辛子 大太白2前後

酒(オールドビームOK) 大太白2

たまご 大太白1

溶けるチーズ... お好みで追加...



作り方

1. 鶏もも肉を1cm幅の長さに切る。

2. ホットプレートに油をひき、鶏もも肉を焼く。

3. 根菜と下仁丹を油に160~170度で炒める。

4. 鶏もも肉を160~170度で炒める。

5. しょう油、しょうが、新唐辛子、酒、たまごを加えて炒める。

6. 溶けるチーズを加えて完成。

7. 火が通った中心を開けて、溶けるチーズを入れる。

8. 溶けるチーズを入れる。

9. 溶けるチーズを入れる。

10. 溶けるチーズを入れる。

♪ 心の冬の入浴時 "ヒートショック"

入浴時に「脱衣所からトイレへ脱衣槽へ急ぐ」と「寒い」といふ状態は、寒い脱衣所の衣服を脱ぎ、急激に体表全体の温度が10度程度下がり、血圧が急激に上がります。これは熱いお湯に入ると、上昇した血圧が急激に低下してしまう。このように、血圧がツェットナー-スラーのときに大きく上下することは、健康被害を「ヒートショック」といって突然死の原因にもなります。次のような工夫と安全にバスタイムを楽しみましょう！

◎ **浴室、脱衣所を暖める**... 脱衣所は電気ストーブやオイルヒーターなどで暖め、浴室はバスタブやマットを高い位置に置いて浴槽にお湯を張ると、湯気で浴室全体が暖まります。

◎ **かけ湯をする**... かけ湯は手を足は「心臓」が遠い部分が行い、体を徐々に温め、心臓の負担を軽減します。5回程度かけ湯を行えば、**熱いお湯や長湯は避ける**... 夏は38℃程度、冬は38~41℃程度の温度で、お湯に10~15分程度は浸しましょう。

◎ **食事直後、飲酒時の入浴を控える**... 食後1時間以内はNG。
 ◎ **一人での入浴を控える**... 万一異常を感じた時、浴槽の安全な蓋や、家族に助けを求めましょう。

🐼 頭の体操、IQサプリ

Q 僕が嫌いなものは？
 A 僕が嫌いなものは？
 答えは次回5月の通信ではHPにて...
 <VOL 91の答え> "文字" 文章は水と見ると"水"の下にあるのは...