

# らくらく通信

VOL 97

少しづつ暑さも和らぎ始め、寝苦しかった夜も過ごしやすくなりました。今年には自然災害の多さが目立ちますので、お手持ちの防災グッズの点検をお勧めします。



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://138rakuraku.com/>

## 長生き味噌汁健康法・スパチャみそ作り

TVでも放送され、今話題のみそ作りの作り方を紹介します。1週間飲めるだけで、しみわがんの原因が激減するそうですよ。

### 材料

- ★ 赤味噌 ... 80g
- ★ 白味噌 ... 80g
- ★ すりおろした玉ねぎ (1個分)
- ★ ソンゴ酒作 ... 大匙1

### 作り方

- ★ 材料すべてボールに入れ、流石の器で混ぜ合わせたら完成です。
- ★ 1日1杯飲むのがおすすめ。製氷機に入れて凍らせると1個1杯分です。



Q 頭の体操、IQ229-  
 $1=1 \quad 10=2 \quad 100=? \quad 1000=3 \quad 10000=3$

答えは次回5から7通信でお楽しみください。

<VOL 96の答え>

「お水は水」人を半分にする「半分」=1人1人です。

## 非常時の調理・ポツ袋が簡単にいい!!

地震や洪水などの天災に見舞われ、ライフラインが止まった時に自宅での調理は困難になります。そこで覚えておいて損はない、時短料理で洗いものも少ない「ポツ袋調理」をご紹介します。

### 用意するもの...

- ポツ袋 (高密度ポリエチレンで厚さは0.01ミリのもの)

### お米を炊く方法

(4人分は直径30センチほどの鍋でOK)

まず、カセットコンロで鍋に水6分目くさいほり、湯を沸かす。

ポツ袋にお米60グラムと水90ミリリットル(1.5倍の分量の水)

を入れ、袋の空気を抜き、袋の一番上をいかりと結んで、沸騰した湯で30分茹でる。水の分量を増やせばおかわりにもなります!

### インスタントラーメン(1トろ)

袋麺を4分の1に割り、これがポツ袋に入れ、飲み干せるだけの量の

水を入れ、5分ほど置き、キャップ、玉ねぎ、しめじなど、家にある野菜

を入れる。付属のスプーン1/3程度入れ、結んで鍋に入れ5分ほど

煮込めば完成! 野菜の優しい香りがおいしく食べられます。

水道が止まると洗い物もできず、排水も制限されるので、スプーンが

枯れればせん、飲み干せる分量で作る事が大切です。

### ポツ袋を使う際の注意

- ① 中身のツッパ付ま保存袋は低密度なのでNGです。必ず高密度のものを使います。(100均でも売ります) 厚さは0.01ミリ以上です。
- ② 調理前には空気を吹き込んで穴がふさがり確認する。
- ③ 食料を入れた後、空気を抜き、できるだけ上部で(ガリ)と結ぶ。