らくラク通信 VOL 4

暑かった夏もやっと終わり、涼しげな秋の到来です。クーラーなしでは寝苦しかった夜も、朝までぐっすりと眠れる様になりましたが、小さいお子様の寝冷えなどの体調不良が心配になります。着る服も迷う時期ですが、どうかご用心を！

お気軽整体院　らくラク　　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 10:00 ～午後 8:30
(土・祝日は午後 8:00 まで)
TEL (0586) 73-1919　　定休日　日曜日

簡単もやしの卵♪中華あんかけ

いつでも安い、家計にやさしいもやし♥フライパン1つでボリュームたっぷりの1品が出来ますよ！

材料

もやし	1袋
卵	3個
★味ぽん(ポン酢)	大さじ3
★砂糖	大さじ2
★中華だし	小さじ2
★水	100cc
★片栗粉	大さじ1
ゴマ油	適量

(1) ★を器に入れて混ぜておく。卵はといておく。もやしを水洗いして水分をとっておく。

(2) フライパンにごま油を入れてもやしを強火でサッと炒めて、塩・コショウ(分量外)をして、お皿に取り出しておく。

(3) 2のフライパンをサッと拭き油(大さじ2)を入れ卵を入れ半熟のスクランブルエッグを作り、2の上に乗せる。

(4) 3のフライパンに★を入れトロミがついたら、卵の上にかける。

お好みでニラ、キクラゲ、豚などをプラスしても美味しいよ♥

観葉植物を元気にする手軽な方法

今年の夏は本当に暑かったですね～。人間も植物もぐったりしていませんか？家の中で元気のない観葉植物を元気にする方法を紹介します♪

(1) 観葉植物の鉢の中へコーヒーの出し殻を入れると土壌改良剤の代わりになります。卵の殻、茶殻、ヌカ、も同じ効果があります。

(2) 観葉植物の鉢の中へドライタイプのドッグフードやキャットフードを入れると肥料の代わりになります。

(3) 観葉植物が弱っているときは、水代わりに米のとぎ汁か飲み残したビールを与えます。

(4) 葉に張りがなくなった時は、霧吹きに日本酒を入れ、全体にたっぷりと吹きかけます。

(5) 害虫がついたときは、石けんの泡か卵の殻に残った卵白を上からかけると効きます。

スッピン状態のカメレオン、さて何色？

カメレオンはよく知られているように、環境によってコロコロと体色を変化させますが、果たして元々は何色なのでしょうか？

実はこれがなかなか解っていないのです。カメレオンが体の色を変えるのは、自分の意志などによるものではなく、細胞が周りの気温の変化や光の強弱、外敵との接触などによって、勝手に変色してしまうもの、死んだ時も死亡直前の色を保ったため、なかなか本当の色がわからないんだそうです。ただ、カメレオンの皮膚の色は透明です。カメレオンの色は、皮膚の奥にある色素細胞の色。そのため色素細胞が無ければ、カメレオンは内臓丸見えの半透明の生物になってしまうのです。