

# らくらく通信

VOL 31

新しい年の始まりです。皆様お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？  
今年「再生」を表すと言われている巳年です。素晴らしい一年になると思います。  
ですね。今年もよろしくお願いたします。



お気軽整体院 らくらく 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  
ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

## 特製ちゃんこ鍋スープととり団子♪

お料理(4人前) 冬の定番のちゃんこ鍋♪ 市販のだしを  
使わずに手軽に作れるだしをご紹介します！

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| ★ 水         | ..... (1,200cc) |
| ★ とりがらスープの素 | ..... 大さじ4      |
| ★ 酒         | ..... 大さじ4      |
| ★ しょうゆ      | ..... 大さじ4      |
| ★ みりん       | ..... 大さじ4      |
| ★ 塩         | ..... 小さじ1      |
| ★ 砂糖        | ..... 小さじ2      |
| ★ 油揚げ       | ..... 1枚        |
| ★ 豚バラ肉      | ..... 200g      |
- とり団子(小こぼろ2個)  
 ・ とりもみじゆ ... 200g  
 ・ チューブしょうが ... 6cm  
 ・ 塩・こしょう ... 少々  
 ・ とりがらスープの素... 小さじ2  
 ・ 片栗粉 ... 小さじ4  
 ・ しょうゆ ... 小さじ2  
 ・ 酒 ... 小さじ2  
 ・ みそ ... 小さじ2
- とりにんにくを  
丸入りのがらスープ  
おすめの具材は  
キャベツと小松菜です。  
白ネギ、キャベツの方が  
甘みが出  
おいしいよ  
ポイント

1. 油揚げは細く切り、豚バラ肉は一口サイズに切る。
2. 鍋に★印の調味料と油揚げと豚バラをいれて煮る
3. とり団子の材料を全部ボールに入れてよくねる。小こぼろの大きさに丸める。
4. 2の鍋にとり団子とお好みの具材を入れてお湯が沸騰したら、

## 冬の肌トラブルにご用心！

冬の季節、肌トラブルも増えがちです。乾燥肌にも小じまされる人も多  
いでしょう。乾燥にカサついたり肌には、まず保湿剤を用いて、うるおい  
を与えることが大切です。たこさんの種類がありますが、毎日こまめに  
塗ること、効果が得られるため、使いたい地の気に入れたものを選ぶ  
と良いでしょう。また乾燥を悪化させるようなヘアスタイルを見直す  
ことも必要です。ヘアスタイルを見直すためのポイントとは！

- ① **肌の洗いすぎに注意** ... 洗いたすは皮脂を洗い流し、洗浄剤が  
刺激となつて皮膚トラブルを招くこともあります。洗浄剤を使いたす  
たり、強くこすたりしないようにしましょう。
  - ② **エアコンに注意** ... 温度設定は適温にするほか、直接体に温風  
が当たらないようにする。加湿器を用いる。たこさんの工夫が必要です。
  - ③ **バランスの良い食事** ... 体の内側から材料となつる栄養素をバ  
ランスよく補給することが重要です。コラーゲンをつくる材料となつたバ  
ルビミン類が役に立ちます。かたよつた食生活を改善して  
ビタミンCを破壊する喫煙の習慣を見直すことも重要です。
  - ④ **ちんと水分補給** ... 冬でもちんと水分補給をしましょう。身体  
を冷やさないように温かい飲み物がおすすめです。
- これらのことに注意して お肌も体も健やかになつてほしいね！

## コロンコロンの上質な飲み方とは？

寒い時期、温かい粒入りコロンコロンを飲む機会が増えますが、  
コロンが缶の中に残つてしまい、最後まで上手に飲めたい人も多  
いのでは？ ツインター上ではこの「粉が残つてしまう現象」を回避  
する方法を教えたツイートを話題を集めています。その内容は「飲む  
前に飲み口の下の凹ませると粒が飲みやすくなる」と流体力学を教  
えている教授が言っていました。ある程度の勢いが必要であるよう  
ですが、試してみたら成功体験も続々と出てきているようです。粒入りコ  
ロンを飲む際には試してみてください。