らくラク通信 VOL 40

ジリジリと肌を焼いていた暑い夏の日差しから、風が気持ちいい爽やかな季節となりました。
朝・晩の温度差でノドも痛めやすい時期ですので、体調管理のしやすい服装のご用意をして下さい。

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
ホームページ　http://138rakuraku.com/

とろ～りたれの大学芋♪

カリッと揚げたほくほくのお芋にとろ～りとしたたれを絡めた大学芋です。時間が経ってもくっつきませんよ！

材料（5～6人分）
- ★ さつま芋 … 2本（400～500g）

〈たれ〉
- ★ グラニュー糖 … 1/2カップ（100g）
- ★ サラダ油 …… 大さじ1/2
- ★ 酢 …… 少々
- ★ 水 …… 1/4カップ
- ★ しょうゆ …… 小さじ1
- ★ 白胡麻 … 適宜

たれの分量をこれより減らすと固いたれになりやすいので注意！

1. さつま芋を切って、水にさらす
2. 水分をしっかりふき取って、170度でカリッとなるまで揚げる。ほんのり色づいてすっと箸が刺さるようならOK！
3. 芋を揚げている間に、鍋にしょうゆ以外のたれの材料を入れ、良く混ぜる
4. 弱めの中火にかけ、ゆっくり砂糖を溶かす。絶対にこの時、かき混ぜない。軽く鍋を傾けて全体に火が通るようにする。
5. 箸にたれをつけて糸を引くようになったら、しょうゆを加えて、すぐ火を止める。
   ※ 鍋の外側から糸を引き始めるので外側で糸を引いたら、素早く軽く鍋を傾け外側と内側が混ざるようにして再度チェックします。
6. 油を切った揚げ立ての芋を絡めます

きのこを食べよう!!

今では一年中スーパーに並んでいるきのこですが、やはり旬は秋です。
生のきのこは一般に約90%が水分で、カロリーが低く栄養がないと思われがちですが、ビタミンやミネラルが豊富で種類によって違いはありますが、次のような健康効果があります。

免疫力を高める

きのこに含まれる食物せんいのβ-グルカンには免疫力を高めて癌の増殖を抑える効果があります。

抗酸化作用がある

老化の原因となる活性酸素を除去する作用があると言われています。

血圧・血糖値・血中コレステロールを下げる

きのこに含まれるエリタデニンに、血圧や血糖、LDLコレステロールを下げる作用があるため動脈硬化や生活習慣病の予防効果があります。

骨粗鬆症の予防

日光によりビタミンDに変化するエルゴステリンという成分が、体の中でカルシウムの吸収を助け丈夫な骨を作ります。

肥満防止

きのこはカロリーが低いうえ、たんぱく質や脂肪の代謝をよくするビタミンB2が多く、肥満防止効果が大きい。

いいことずくめのきのこ！みなさんもどんどん食べて健康になって下さい。

赤いサングラスをかけると頭痛が減少!?

赤系のサングラスをかけると頭痛の頻度が74%減る反面、青系のサングラスをかけると、頭痛の頻度が22%増加する。頭痛の原因の一つは、まぶしい光といわれている。赤系レンズは光を一番カットするのです。逆に青系レンズは光を通してしまいます。赤に近い色であれば、オレンジ等でも効果的とのことです。