らくラク通信 VOL 46

風が強いですが、暖かく感じる日も多くなってきました。慣れない新生活を始める人も多いと思いますが、来月のGWを楽しむためにも、頑張って乗り切って下さいね。

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/

キャベツと納豆の和風おつまみサラダ

春キャベツのおいしい季節がやってきました♪ キャベツと納豆があれば簡単に作れるので、ぜひ作ってみて下さいね♥

材料（2人分）

- キャベツ ---- 120g
- 納豆 ---- 1パック（付属のタレと辛子も）
- 海苔 ---- 大1枚
- 麺つゆ --- 大さじ1/2弱（3倍濃縮）
- マヨネーズ --- 大さじ1～

飾り用

- 刻み海苔 --- 適量
- 卵黄 ------ 1個

など

作り方

1. キャベツを千切りにする
2. 飾り用以外の材料をボールに入れぐるぐる混ぜ合わせる。（海苔は手でぐちゃぐちゃにして入れる）
3. 最後にお好みで卵黄や刻み海苔を上に乗せ完成！

温玉やポーチドエッグ、半熟目玉焼など好きなもの乗せてね！

悪酔い・二日酔い対策フードはコレ！

お花見や新人社員の歓迎会など飲み会の多い時期ですが悪酔い・二日酔いになりにくいおつまみを知っていますか？ さりげなくチョイスして、スマートにお酒を楽しみましょう！

◎ **枝豆** … ビタミンCが豊富。酔いの原因物質アセトアルデヒドの分解を促進する。

◎ **豆腐**（揚げ出し豆腐・冷ややっこ など）
大豆に含まれる良質なタンパク質がアルコールの処理能力を高める

◎ **鶏肉**（鶏肉のから揚げ・焼き鳥 など）
鶏肉のタンパク質には酔いの解消に役立つ必須アミノ酸のメチオニンという成分が多く含まれている

◎ **チーズ**（グラタン、ピザ など）
チーズのタンパク質はなんと吸収率100%！ 良質のタンパク質が肝臓の働きを活性化して酔いのもとなるアセトアルデヒドを分解

◎ **大根**（大根サラダ・しらすおろし など）
アミラーゼというデンプン分解酵素が、酔いの解消に有効

◎ **アサリ**（アサリの酒蒸し・アサリバター など）
タウリンが胆汁の排泄を促し、肝機能を高める。汁までいただこう！

頭の体操・IQマスター！

警察＋7は時間。 では 時間＋2は何になりますか？

答えは次回らくラク通信 または ホームページにて

＜VOL 45の答え＞

"けむし"（「こ」の前はあいうえお順で「け」だから。）でした！