

日中暖かくなり、過ごしやすい日が増えてきました。スポーツやレジャーに最適な季節ですので、皆さんも存分に楽しんで下さい。趣味を増やすために新しい習い事を始めるのもいいですね。

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.com/>



元氣もりもりキムチ焼きそば♪

キムチと焼き肉のタレを使った簡単調理！
 残り物キムチで十分美味しく出来ます♡

お材料 (3人分)

焼きそば麺 ... 3玉

豚バラ ... 150g

キムチ ... 150g

キャバツ ... 150g

ピーマン ... 2個

サラダ油 ... 適量

焼肉のタレ ... 大皿2つ

料理酒 ... 大皿2

中華調味料 ... 小皿1強

ニンニク ... 1〜2かけ

塩、こしょう、黒胡椒 ... 少々

作り方

1. 豚肉は一口大に

切り、キャバツ、キムチは

食べ易くざ切り。ピーマンは縦半分に1cm幅

<5mmに切る。ニンニクはスライスする。

2. フライパンに油を入れ肉をよく炒め、酒

中華調味料も入れ、麺を入れ味を馴染ませ、

焼肉のタレを入れ、手早く混ぜる。

3. 全体に味が行き渡ったら、口現して、

必要なら塩、こしょう、キムチの汁を少々入

れて、味を調え、皿に盛り、黒胡椒を

ふって出来上がり♪



驚くほど「脂肪がボロボロ」燃焼ある「ランニング」法！

最近日々の生活にランニングを取り入れていらっしゃる人が増えていきますよ。今更にはランニング時に取り入れることで、より脂肪燃焼効率よく燃焼させるポイントをご紹介します♪

1. **空腹時に走る** ... 空腹時に走ることによって走り始めた早い段階から脂肪の燃焼がはじまります。特に朝の朝食前に走ると高い脂肪燃焼効果を得られます。

2. **走る前に10分程度の筋トレ** ... 走る前に筋肉に刺激を与えることで脂肪の燃焼効率が高まります。スクワットや腹筋などを10分程度行うと効果的です。

3. **話をしながら走るペース** ... 早く走れば脂肪が燃焼されるというわけではありませぬ。血液や筋肉に酸素をしっかりと供給するためにも、息がきれないペースで長く走ることが有効です。

4. **20分以上走る** ... 最初の20分間は脂肪より糖分の方がエネルギーとして多く消費されるので、20分以上走ることが大切です。



頭の体操、IQマスター！

100匹のネコがいました。その中の一匹だけいなかったと、残りはおぼろげと同じ毛色になりました。何色に変わったのでしょうか？

答えは「次回らくらく通信またはホームページにて」

<VOL.46の答え>

「消防と救急」それぞれ電話番号が表すと、警察は110。そこに7を足すと117の時報になる。さらに2を足すと、消防と救急を表す119になる。