らくラク通信 VOL 52

涼しく感じる時間が増え始め、上着の恋しくなる季節がやってまいりました。紅葉狩りやハロウィンなど、秋は楽しいイベントも多いと思いますので、いろいろとチャレンジしてみて下さい。

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/

簡単☆ かぼちゃグラタン♪

フライパンで簡単にホワイトソースが出来ます！ハロウィーンに作ってみては♪

材料（2人分）

- かぼちゃ ---- 半分
- 玉ねぎ ---- 1個
- バター ---- 20g
- 小麦粉 --- 大さじ4
- 牛乳 --- 400～600ml
- 塩・こしょう --- 少々
- コンソメ ---- 1～2個
- ナチュラルチーズ --- 適量
- パン粉 ---- 適量

作り方

1. かぼちゃを1口サイズに切って、レンジで4～5分ほど加熱する。
2. フライパンにバターを入れて、薄切りにした玉ねぎをゆっくり炒める。
3. 小麦粉を少しずつ入れて混ぜる
4. 牛乳を少しずつ入れて、混ぜ、塩こしょう・コンソメを入れる。
5. かぼちゃを入れ、木しゃもじで崩しながら、とろとろになるまで煮込む。
6. 耐熱容器に入れ、チーズ・パン粉をのせ、焼き色がつくまでオーブンで焼く

"正しい二度寝"の方法

お布団の中がきもちいい季節になってきましたね。なかなか起きられない人も多いのではないですか？ 実は正しい二度寝は体によいといわれているのをご存じでしたか？ ただし、それにはコツがありました。今回は"正しい二度寝"の方法をご紹介します！

ストレスに対抗できる働きをもつホルモン、コルチゾールは起床の直前から分泌が盛んになり、起きると徐々に減っていきます。実は目覚めてから10分程度横になっていると、このホルモンが全身に行き渡り、些細なことではストレスを感じにくい体になっていけるのです！ ただし二度寝は浅い眠りにとどめましょう。

正しい二度寝の4ケ条

1. 一度目が覚めたらカーテンを開けるなどして部屋を明るくする
2. ちょうどいい室温を保っておく
3. 一度布団から出た朝は寝床に戻らない
4. 自然に目が覚めるまで寝てみる（まずは休日に試して！）

目覚ましなどかけずに10分程度で自然に目覚めるのが理想的

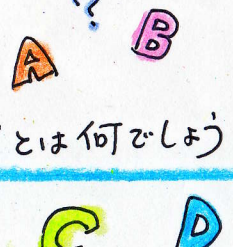
頭の体操・IQマスター

「□は□□の千倍です。」

□にはアルファベットが1文字入ります。その文字とは何でしょう？

□に入る文字はすべて同じ文字です。

答えは次回らくラク通信またはホームページにて



〈VOL 51の答え〉

辞書の中