らくラク通信 VOL 55

あけましておめでとうございます。「羊」は群れをなして行動するので、家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らす事を意味するそうです。新しい年が素晴らしい年になりますように。

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/

おもちを消費！ねぎもち♪

材料（フライパン1個分）

- もち ------- 250～300g
- ねぎ ------- 1本～
- 鰹節 ------ 小分け1袋
- 万能ねぎ ---- 適宜
- バター ----- 10g
- 酒 ------- 大1

お正月のおもちがたくさんあまっている時にいいですよ♪ あっさりしているのでたくさん食べられます！

〈作り方〉

1. ねぎを1cm厚さの輪切りにして（青い部分もOK）テフロン加工のフライパンに敷きつめる（必ず弱火で!!）
2. その上に1cm角に切ったもちを敷きつめて小さく切ったバターをところどころに置く。
3. 酒をふって蓋をして弱火で10～15分もちが溶けて全体に広がっていたらOK！
4. 鰹節をふり、しょうゆ、味の素をかけ、万能ねぎを散らす。

しょうゆは（けっこう）たっぷりかけても大丈夫です！火が強いともちが柔らかくなる前にねぎがコゲコゲになるので注意してネ

ポイント!!

恥ずかしいお腹の張り、簡単！ガス抜きポーズ

便秘やお腹を壊している訳ではないのに、ガスがたまり、お腹が痛い！ということありませんか？ガスの発生する原因で多いのが、食事の時に食べ物と一緒に飲みこむ空気。早食いの人は要注意！もう一つは暴飲暴食をした時。一気にたくさんの量を飲食すると、お腹で異常発酵が起こり、ガスが大量に発生してしまいます。他にもストレスを感じやすい人や運動不足、冷え性、デスクワークが多くて腸を圧迫する人などもの腸の働きが鈍くなってガスが溜まりやすい状態になってしまうのです。今回は座ったまま出来る、簡単なガス抜きのポーズをご紹介します！

腸に溜まったガスを関節、毛穴から出してくれるよ！

1. 椅子に腰かけます。
2. 右膝を曲げ、息を吐きながら、ゆっくりと膝を胸のほうへと近づけます。膝の前をつかむのに抵抗のある人は、膝裏に手を回しましょう
3. ゆっくりと深い呼吸を10回繰り返したら反対側も同様に動作しましょう。

頭の体操、IQマスター

ある国に自分勝手でわがままな王様がいました。そんな王様を見かねて、神様が、王様を魔法でツノが2本あって、ツッポが生えている動物に変えてしまいました。いったいどんな動物に変えられたのでしょう？

答えは次回らくラク通信またはホームページにて

〈VOL 54の答え〉 かん けい ない けん か でした！