

夜の訪れが早くなるにつれ、肌寒く感じる日も多くなってきました。旬の食材も多く楽しめるこの時期ですが、食べ過ぎには注意して下さい。

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/>



マジ旨! ちまみちとリンコンのデパ地下風

今が旬のちまみちをおいしくいただきます! かぼちゃがゴボウも美味ですよ~



作り方

1. ちまみちは皮つきで0.5~(cm幅に切り) 水にさし片切り粉をつける。(大きい場合は半切り)
2. 9割の油を熱したフライパンでコボリ焼き取り出しおく。
3. ねんころは(cm幅に切り) 片切り粉をつけて、9割の油でコボリ焼く。(大きい場合は半切り)

材料: (3人分)

- ちまみち(1)---1本(200g)
- ねんころ --- 1節(150g)
- しょうゆ・さじ --- 各大さじ2
- 酢 --- 大さじ1
- ごま(仕上げ用) --- 大さじ1
- 片切り粉 --- 適量

鶏肉も豚肉を入れると野菜にup! お肉を入れる日には 酒:(しょうゆ (3:1の比率)に) 浸し片切り粉をつけてコボリ焼いて下さい!

果物の食べ過ぎに注意しよう!!

秋といえど、いろいろな果物がおいしい季節ですね! たさん食べる機会も増えますが、食べ過ぎると大変なことになる果物も!!

梨... 梨に含まれるソルビトールはお腹をゆるめる作用があります。水分もたっぷりで体を冷やすので**下痢**を引き起こしやすいです。

ぶどう... 魚介類と同時に食べると、タンニンが消化をさまたげるので、**嘔吐・腹痛・下痢**を引き起こしやすくなります。間隔を4時間以上空けましょう! また巨峰のような皮の固い黒ブドウと皮ごと大量に食べると、**猛烈な腹痛と下痢**に襲われる危険が!!

柿... 消化がよくない上に、体を冷やします。柿に含まれるペクチンが、腸の活動を促進させ**下痢**に陥ったり、

逆にタンニンの作用により、腸の活動が低下して、**便秘**になり、ひどい時には**胃石**ができて、**腸閉塞**を引き起こすことも!!

その他にも、果物には糖分が多いため、

糖尿の人や**妊婦**さんも食べ過ぎには注意して下さい。

普通に食べれば、ビタミンCが豊富で健康的な果物。食べる時は**必ず**



頭の体操、IQサツ

これが解けたIQ 150以上! の問題です。挑戦してみてください!

$$6+4=210 \quad 9+2=711 \quad 8+5=313 \quad 5+2=37$$

では $7+6=???$ 答えは次回らくラク通信またはホームページに...

<VOL 63の答え> 1日=24hにある (1日は24時間ですよ!)