らくラク通信 VOL 66

一年の締めくくりとなる１２月となりました。
年の瀬が近づくにつれ何かと気忙しくなる時期ですが、綺麗なイルミネーションでも見て息抜きなどして下さい。
尚、新年は４日からの営業となります。

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/

ダイエット応援★お豆腐でお好み焼き

材料（大きいの1枚分）
- 豆腐 ---- 1丁(300g)
- キャベツ -- 150gくらい
- ﾊﾟｾﾘ粉 -- 大さじ3
- 顆粒だし -- 小さじ1/2
- オリーブ油 -- 小さじ1
- ソース
- かつお節、青のり　）適量

とっても簡単♪ しかもヘルシーな時短＆節約レシピです！ 忙しい年末のランチにもぴったりですよ♡

作り方
1. ビニール袋に豆腐とﾊﾟｾﾘ粉を入れて手で揉んでクリーム状にする
2. 千切りにしたキャベツも入れて混ぜる
3. オリーブ油を敷いたフライパンに生地を丸くのせる
4. 蓋をして中火で3分くらい焼き、焼き色がついたらひっくり返してさらに2～3分焼く
5. お皿に移して、ソース、かつお節、青のりを♪

やりがちだけど実は体に悪い「NG食べ合わせ」

外食の機会が増える時期になりましたが、やりがちだけど悪い食べ合わせがあります。覚えておいてお料理の注文の時に思い出して下さいね！

1. ビール ＋ フライドポテト

アルコールが肝臓で分解される際には脂肪が増えるのを促進する酵素が発生します。ビールに限らず、アルコール類と高脂肪のものを食べると脂肪吸収が加速されます。

2. 秋刀魚 ＋ お漬け物

秋刀魚を焼いたときに出るタンパク質がお漬け物に含まれるナトリウムに反応することで発癌性物質が体内でつくられることも。

3. シラス ＋ 大根

必須アミノ酸のリジンを含む魚類。体の修復を補ってくれる大切な成分ですが、その吸収を妨げてしまうのが大根に含まれるリジンインヒビターなのです。

枝豆だけなら、栄養面においてお酒との相性バツグンです♥

4. チーズ ＋ 枝豆

チーズに豊富に含まれるカルシウムの吸収を枝豆のフィチン酸が抑制してしまいます。一緒にならないように心がけてください！

頭の体操・IQサプリ

Q　いーしーの　うーしーの　しーし＝？

答えは次回らくラク通信またはホームページにて…

〈VOL65の答え〉優しい人（思いやり→重い槍を持っているから）