

# らくらく通信

VOL 53

日も短くなり、冬の足音が聞こえてきました。朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節ですので、早めの対応で乗り切りましょう！



お気整体院 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/>

## ホクホクねっとり自由自在☆炊飯器で焼き芋



炊飯器を使って手軽に焼き芋を♪  
 モードの使い分けでホクホクから安納芋  
 みたいたねっとりしたおともまで自由自在♡

材料 さつまいも…お釜に入れるだけ

＜作り方＞ 皮付きの さつまいもを炊飯器の釜に入れる。

ホクホクにしたとき

- ① 水でカップ入れ、普通モードでスイッチON♪
- ② 炊きあがったら お芋に竹串をさして、スッとさすればOK。  
 がたいようならもう一度 スイッチを入れ、5分ずつ様子を見る。  
 ねっとりにしたとき

- ① 水を3合目盛りくらいまで入れ、玄米モードでスイッチON♪
- ★ 少量作る場合は、途中で蓋を開けて、竹串をさし、良さを  
 確認 炊飯スタートしてください。

出来上がったら、ざるにあげ、表面が乾燥したら焼き芋の完成！

## 冷え性改善！簡単にできる重曹入浴法



今回はちがって心がけでできる。冷え性改善  
 方法をご紹介します。血流が良くなり、リラックス  
 効果大、ぜひためてみて！

＜準備するもの＞ 重曹、粗塩、白湯、お風呂の蓋  
 ＜入浴の方法＞

1. キレイな浴槽に普段より1度〜2度熱めの温度でのお湯  
 を溜めます。湯かた時に胸が隠れる程度、着くまで！
2. お湯が溜まったら、重曹を一掴み入れてよくかき混ぜます。  
 その後、粗塩も一掴み入れてよくかき混ぜます。
3. 白湯(お湯)を最低300ml程度飲んでから湯船に  
 浸かって蓋をし、頭だけが出る状態にします。のぼせそ  
 うの両手を出して入浴しましょう。20分程度が目安です。  
 白湯を用意するのが面倒なら、常温の水でもOKです。

この方法で入浴すると**半身浴の約10倍の発汗量**があると  
 言われています。短時間で基礎代謝がup！内臓もホックが  
 重曹を使うことで、お風呂掃除もラクです♪

## ？ 頭の体操、IQマスター

背景に月も日も写っていない写真がある。

さて、これはどこで撮られたものでしょうか？

答えは次回らくらく通信またはホームページにて

＜VOL 52の答え＞

m 「m」メートルは「mm」ミリメートルの千倍です。



暑く、夜も寝苦しく感じる季節になりました。日中の外出が辛くなる時ですが、旬の食材を食べて夏バテ対策をして下さい。この度、「支える者」という意味合いを持つ「アトラス」へと院名を変更しました。これからもよろしくお願いたします。

アトラス整体院 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 9:30 ~ 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/>

8月22日(月)は、お休みさせて頂きます。



### 苦しい♪ ゴーヤの佃煮

苦しいのび小エ...お子さんでも大丈夫です  
 作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、3mmの厚さの輪に切り、塩をふいて5分置く
2. 鍋に湯を沸かして、沸騰した5.1のゴーヤを投入し3分茹で、水洗いで固く絞る。
3. 鍋に...を投入し火にかけ、黒糖が溶けた5.2のゴーヤを投入し弱火で10分煮え、冷ます。
4. 冷めた5.1のゴーヤとちりめんじゃこを投入し、もう一度弱火で10分煮え
5. 火を止めて、最後にかかおぶしを入れて、サッと混ぜる。

汁が少ないので、焦げないように気をつけて下さい



- 材料
- ゴーヤ --- (正味) 500g
  - ★ しょうゆ --- 175cc
  - ★ 酢 --- 50cc
  - ★ 黒糖 --- (20g)
  - ★ しょうが(みじん切り) 10g
  - ・ 白味噌 --- 25g
  - ・ ちりめんじゃこ --- 40g
  - ・ かつおぶし --- 20g

### 夏バテに効く"スーパードリンク"☆

今回はコンビニでも買える、夏バテに効く"スーパードリンク"をご紹介します。

1. **塩ヨーグルトドリンク** ... ヨーグルトはタンパク質やビタミン、カルシウムなどのミネラルやその他にも多くの栄養素とバランスよく含んでいます。さらに塩を加えると、乳酸菌の働きが活発になり腸の働きが得られ、食欲が増進されて夏バテ防止に!! 食欲がなげの日の朝食にも...  
 作り方... **プレーンヨーグルト100g + 水100ml + 塩小さじ1/2**  
 (これと混ぜて、お好みでレモン汁やハチミツを加えるだけ!)

2. **甘酒** ... お正月の飲み物だと思ってる甘酒ですが、江戸時代から夏バテ防止の栄養ドリンクとして飲まれています。その理由は、アミノ酸の含有量が高くブドウ糖が20%以上含まれていることから、病院の点滴と同様の効果が得られるのです。美肌にもいいですよ

3. **レボシキ** ... レボシキはナトリウムのバランスが優れているので、汗で失った体内塩分の補給につながることから、熱中症にも効果的。脂肪燃焼を促進したり、腸内環境を整える働きのある成分も入っている。ダイエット中の人も安心して飲むことができそうです。こちらの"スーパードリンク"と飲んで元気に夏を乗り越えましょう!



### 頭の体操、IQサツ

- Q 「？」に入る数字はいくつ?
- 100 - 97 = 3    100 - 90 = 1    100 - 70 = 3    100 - 45 = 2
- 100 - 30 = ?    答えは次回5月号通信またはホームページにて
- <VOL 173の答え> "1(31)" でした。
- EXILEを逆にするとヨリ×ヨとナリ 371×3という計算式が出る計算すると 1113 とナリ、逆にすると E1117 ナリ 答えは1とナリ