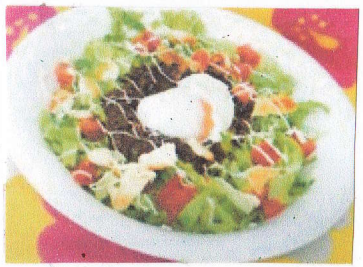
らくラク通信 VOL 84

徐々に気温も高くなりだし、「初夏」「向暑」などの言葉がピッタリとした季節になりました。
湿気も多くジメジメする時期でもありますので体も重くなりがちです。
美味しい旬な食材を食べて、上手に乗り切りましょう。

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/

家にある調味料だけで簡単タコライス



野菜がとれて時間もかからない！とっても簡単なタコライス♥ 休日のランチなどにおすすめです♪

材料（2人分）

- ひき肉 ---- 200g
- ★酒 ----- 大さじ1
- ★みりん ---- 大さじ2
- ★ケチャップ --- 大さじ3
- ★ウスターソース -- 大さじ2
- レタス ------ 1/2個
- トマト ----- 1個
- 卵 ------ 2個
- マヨネーズ … 適量

作り方

1. レタスとトマトを食べやすい大きさに切る。温泉卵を作っておく
2. 油をひかずにひき肉を炒め色が変わったら★を入れ弱火で煮詰める
3. 線を引いて線がゆっくり消えるくらいになったらOK
4. ご飯の上に野菜とソース、卵を盛り付けマヨネーズをかけたら出来上がり♪

部屋の湿度を下げる方法とは!!

梅雨の時期や夏の季節に私たちを悩ます湿度!! ジメジメして不愉快ですよね。そこで今回は部屋の湿度を下げるポイントを紹介します

1. 部屋の換気をする … 基本的に部屋の外と中では中のほうが湿度が高いので風通しを良くしてあげることで外と同じくらいまで下げることができます。このときのポイントは空気の「入口」と「出口」を作ってあげること。できるだけ2ヶ所の窓やドアを開けて換気をして下さい。

2. 部屋に炭を置いておく … 炭には無数の小さな穴が空いており、余分な湿気やニオイを吸収してくれます。2～3本では効果が少ないので良質な備長炭を買ってきて竹かごなどに入れてインテリアとして置いておくとよいでしょう。

3. エアコンの除湿機能を使う … もっともてっとり早く簡単なのはエアコンの除湿（ドライ）機能を使うことです。ただし湿度を下げたいだけなのにムダに寒くなってしまうことがあるので梅雨の夜などの気温が上がらない時は注意して下さい。最近は部屋の温度を下げることなく湿度だけをダウンできる再熱除湿機能のついたエアコンもありますよ。

頭の体操・IQサプリ

Q "？"に入るのは下の①～③のどれ？

一 → 九 → ？ → 六 → 四

① 十　② 百　③ 千

答えは次回らくらく通信またはホームページにて…