

# らくらく通信

VOL 101

一宮市でも、来年の4月に稲荷公園から九品公園競技場までを、聖火ランナーが走る事が決まりました。

一般公募もしていますので、思い出作りにどうでしょうか？

8月26日(月)は、臨時休業致します。

アトラス整体院 院長 森 俊樹

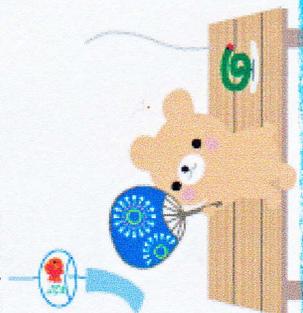
一宮市本町3-5-6 本町ビル2階

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/>



## なつと大量消費！やみつきズの南蛮風

作り方

1. 揚げ油を1cm位の輪切りにします。  
(おぐに火が着くから水にさらしてからこく)
2. ★を合わせておきます。
3. ごま油をしいたフライパンで炒めて両面いかり焼きき色をつけます。
4. ★を全部入れこき煮詰めます。
5. とろみがついてきたらお皿に盛りつける。

### 材料(2人分)

- ・ 揚げ油 ... 中3本(300g)
- ・ ごま油 ... 大匙1
- ★ めんつゆ・砂糖
- お酢・みりん・酒
- 水 ... おびる大匙1
- ・ ねごや白ひりごま ... おびるご



大好物の大量消費！  
にちていいてるよ〜。  
冷やかし食べると  
おいしい♡

同じ30℃でもお風呂は冷たい気温は暑く感じるのなぜ？  
夏や冬ほど季節や気温によって適温は変わりますが、お風呂の適温は40〜42℃前後といわれています。

と30℃同じ30℃でもお風呂では冷たい。気温は暑く感じるのには何故でしょうか？

実はこれ「皮膚表面の温度」が関係しています。水は熱を伝える率が大きいので体温を次々と奪っていきます。

その結果「30℃の水に入ると皮膚温度も30℃近くに下がってしまいます。ですが空気の場合では熱伝導率が小さいので体温を奪う速度が遅い」ので皮膚温度は36℃前後を保ち続けるのです。

暑いやが冷たいといった感覚は、外部温度では同じ皮膚温度で決まるため、「同じ30℃でも皮膚温度の高い空気の方が暑く感じられる」というわけなんです。

もちろん、同じ空気中でも風の吹き方で皮膚温度は変わりますので、濡れタオルを当てながら扇風機に当たっているだけでも、かなり涼しく感じる事が出来ますね。

## 頭の体操・IQサツ

<Q> ?に入るひらがな

1文字は「お」に?

答は「お」通信またはHPにて

<VOL 100の答え>

小さい頃には本をよく読んだ  
(さひろ・にほん)

