

# らくらく通信

VOL 4

暑かった夏もやっと終わり、涼しげな秋の到来です。クーラーなしでは寝苦しかった夜も、朝までぐっすり眠れる様になりましたが、小さいお子様の寝冷えなどの体調不良が心配になります。着る服も迷う時期ですが、どうかご用心を！



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

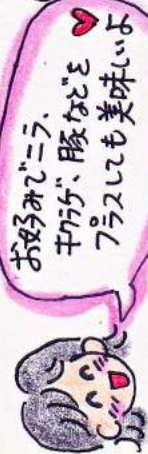
## 簡単ちやしの卵♪中華あんかけ

いつでも安い。家計にやさしいちやし♡フライパン1つでボリュームたっぷり一品が出来ますよ！

### 材料

- ちやし 1袋
- 卵 3個
- ★ 味噌(ポーク)大じ3
- ★ 砂糖 大じ2
- ★ 中華だし 小じ2
- ★ 水 100cc
- ★ 片栗粉 大じ1
- ごま油 適量

- (1) ★を器に入れて混ぜておく。卵はといておく。もやしは水洗いして水分をとっておく。
- (2) フライパンにごま油を入れてもやしを強火でサッと炒めて、塩・コショウ(分量外)をいれ、お皿に取り出しておく。
- (3) 2のフライパンをサッと拭き油(たじ)を入れ卵を入れて半熟のスラングイレエックを作り、2の上に乗せる。
- (4) 3のフライパンに★を入れトロミがけいた、お皿の上にかける。



お好みでニラ、チヂミ、豚など、フラスしても美味しいよ♡

## 観葉植物を元気にする手軽な方法

今年の夏は本当に暑かったからね～。人間も植物もぐらぐらしていませんか？家の中で元気がない観葉植物を元気にする方法を紹介します♪

- (1) 観葉植物の鉢の中へコーヒーの出し殻を入ると土壌改良剤の代わりになります。卵の殻、茶殻、ヌカ、も同じ効果があります。
- (2) 観葉植物の鉢の中へドライタイプのドッグフードやキャットフードを入れると肥料の代わりになります。
- (3) 観葉植物が弱っているときは、水やりにも米のとぎ汁を飲み残したビールを与えます。
- (4) 葉に張りなくなったりは、霧吹きに日本酒も入れ、全体にたっぷり吹きかけます。
- (5) 害虫がっついたときは、石けん泡か卵の殻に残った卵白を上からかけると効きます。



## スポンジ状態のカメレオン、さく何色？

カメレオンはよく知られているように、環境によってコロコロと体色を変化させますが、果たして元々は何色なのでしょうか？  
 実はこれがかたが解ってはいけません。カメレオンが体の色を変えるのは、自分の意志などによるものではなく、細胞が周りの気温の変化や光の強弱、外敵との接触などによって、勝手に変色してしまうもの、死んだ時でも死んだ直前の色を保つため、なかなか本当の色がつかないんです。ただ、カメレオンの皮膚の色は透明です。カメレオンの色は、皮膚の奥にある色素細胞の色。そのため色素細胞が無ければ、カメレオンは内臓丸見えの半透明の生物になってしまいます。