

すっきりとした天気が少なくなってきた。洗濯物も部屋干しが多くなると、ジットリとした湿度で不快指数も上がりそうです。今年の梅雨はどうでしょうか？



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
 ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



ダイエット☆ (いっしょ) おからソフトクッキー

薄着と水着の季節が近づいてきました。ダイエットしたいけど、おからも食べたい!! そんなあなたに、とてもヘルシーなクッキーはいかがですか？



作り方

1. おからと (おちみつ) 手でこねるようにしかりと混ぜる (生おからは水分を飛ばさず、にそのまま使用します。) トッピングを入れる場合は更に追加
2. 手ごっこコロコロと丸めて、両手の掌で押しつぶして成型。7ホウの背で押し格子模様をつけた。好みまで。
3. 200度に予熱しておいたオーブンで約25分焼きます。(厚み1cm程度の場合) 生地が厚みによって増減してください。

材料 (基本の生地)

生おから …… 200g
 (おちみつ) …… 50g

トッピングを入れる場合
 (基本の生地は170g)
 (黒ゴザリ) …… 黒ゴザ 10g
 (レーズン入り) …… レーズン 20g (最後はお湯で戻す)
 (ココア味) …… 純ココア 10g

お好みで いんげん粉を
 楽んで下さいね♡

手作りアロマ除湿剤を作ろう!!

最近 家庭でよく使われるようになった**重曹**。実は**ニオイを消臭する効果**に加え、カビが嫌う**弱アルカリ性**が含まれているのをご存知でしょうか。さらにアロマオイルを加えることで、**湿気対策**はもちろん、**アロマ効果**も期待できる「手作り除湿剤」が楽に出来ます。

作り方はとても簡単です♪

重曹 (カップ) に対し、お好みのアロマオイルを3〜6滴落とす。割りばらでよく混ぜます。1分程度で**完成!** アロマオイルはお好みの香りがあればそれでOKです。しかり**殺菌・抗菌**したい場合は「**ユークカリ**」「**ファンダール**」「**レモング래스**」などが**お勧め**です♡

出来上がったアロマ除湿剤は、**湿気の溜まりやすい**バスルームやキッチン玄関の靴箱などに**入れおきましょう**。水分を含んだ**空気は下の方に**密集する性質がありますから、**下の段や床に近しい場所に置くのがポイント!** 除湿剤を入れる容器には、**ツヤみの空まきビンや可愛い陶器**などを使えば、お洒落なアイテムに**早変わり**。アロマ除湿剤の**交換時期は約1ヶ月**です。**使い終わった重曹は掃除などに再利用**できますよ!

環境にやさしい「手作りアロマ除湿剤」で部屋の**湿気&ニオイ**対策を楽しく作ってみませんか？



アメンボ! 雨ではなく能が由来だった!?

水溜りなどで見かけるアメンボ。最近ではあまり見かけなくなりましたよね…。雨あがりには現れるのでアメンボ! だと思っていたのですが、**実は「雨」ではなく「能」が名前の由来**だったのです。アメンボを見かけたから一度捕まえてニオイを嗅いでみて下さい。館のような匂いがあるかも知れませんが、**アメンボです!** アメンボの名前の由来は「**能**」の**よつばニオイ**がするの**で「アメン」という言葉が使われ**ているのです。そしてアメンボの「**ボ**」は**坊(子供)**という意味。つまり館坊で「アメンボ」と呼ばれているのです。