

冷夏と言われている今年の夏ですが、フタを開けてみれば平年通りの暑い夏になってしまっていますね。旅行や帰省など、人の移動の多い忙しい時期ですが、無理のない計画で、ゆったりとお過ごし下さい。

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.com/>



超簡単！レンジで6分！ゆでゆもろこし♪

レンジでゆでゆもろこし♪ 簡単、短時間、経費的。歯が立たない方も取りやすいです♡

材料 (2~4人分)

ゆもろこし 2本
 塩 適量

作り方

1. フォップをとろこし1本につき1枚のラップをかきまき、とろこしの葉とひげを取りはずし、水でよく洗って、水気を切らずに全体に塩をすりにまきます。

2. 1本ずつラップでぴっちり包みます。500Wのレンジで2本で6分(3分ご1度反転させます。)加熱し、直後は、とろこし熱いので余熱を使うことも可能です。5分くらい、そのままレンジの中で放置して出来上がり。

塩はゆもろこしが甘さがラップにいいですよ♪

ゆもろこしが好きです♪

ゆもろこしを見ながらゆでるといいですよ！



ユツ・ポット!!



おやつは夏バテ解消に役立つ！ 効果的に間食を摂りましょう！
 ダイエットの季節になると、食べるのをためらう間食ですが、夏バテなどで疲れやすいこの時期は、体にプラスに働くので、不足した栄養素を補う「補食」としてのおやつは1日(〜2回)が目安。食事と食事の間に、小腹がすいたときにとるといいですよ。夕食が遅くなるおやつは、早めにおにぎりやサンドイッチをとり、夕食は野菜中心にして軽くすませるようにすると、どか食い防止にもなります。大人の場合は、できるだけエネルギーを抑え、不足しがちなビタミン類や食物繊維、カルシウムなどを補給しましょう。(目安) 約200kcal以内が目安です。ケーキやパイなどは脂質や糖質が多量に含まれるおやつを、食べた時は、夕食時に摂取の量を控える。いつもより体を動かすおやつを調整するのがコツ。同じエネルギーのおやつでも、夕食後に比べると、体脂肪は変わりやすいので、要注意です！ スナック菓子も小分けタイプであれば、エネルギーのとりすぎを防止できます。小腹がすいたときは、不足しがちな栄養素を意図的に摂りましょう！

頭の体操・IQマスター

緑? 夏 秋 未

ある法則で漢字が並んでいる。[?]に入る漢字は?

答えは次回らくらく通信またはホームページにて

<VOL 49の答え>

カレンダーで見たら、22の上は必ず15日だから、イチゴが上にある日は、22のことび、ヨーヨー、ケーキの日におやつを摂ります。

