

# らくらく通信

VOL 5 I

虫の声も涼しげなコーラスになり、日を増す事に夜が長く感じられるようになりました。水の被害が多かった夏ですが、台風や秋の長雨など天候の変わりやすい季節なのでお気を付け下さい。



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/>

## カボチャとベーコンのくし〜み〜シル7煮

普通のカボチャの煮物に飽きたら、こんな

浅風な煮物はいかがですか？

材料(3〜4人分) 作り方

カボチャ 1/4個

玉ねぎ(薄切り) 1/2個

ベーコン(短冊切り) 100g

ニンニク(みじん切り) 1トビ

牛乳 300cc

コンソメ(キューブ) 1個

オリーブオイル 小じゅ

塩・粗挽き胡椒 適量

粉チーズ 適量

じゃがいもも美味いよ♡



他の材料もそれぞれ切っておく。

2. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ

てから玉ねぎ、香りがあってきたら、ベーコンを

炒め、更に玉ねぎも炒める

3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、カボチャ

を加え、牛乳、コンソメ、塩胡椒をし、煮

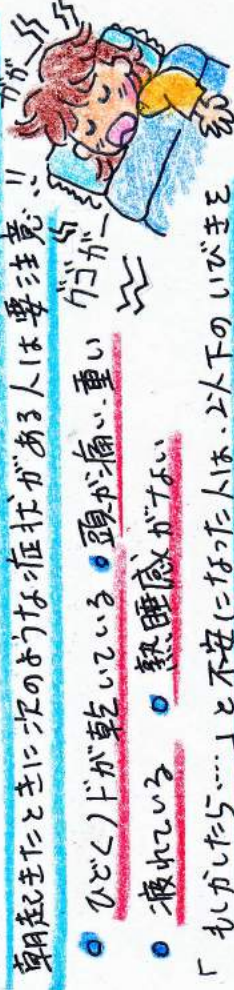
し蓋をして15分(弱火〜中火)煮る。

4. 器に盛り、粗挽き胡椒を振り掛け

お好みで粉チーズをかき混ぜ、出来上がり

## いびき対策としてぐっすり寝よう。

これまではいびきといえば「男性がかかものだ」というイメージがあったのですが、近年は年齢が小さい若い女性にも急増しているという噂です！



- ひどくノドが乾いている ● 頭が痛い ● 重い
- 疲れている ● 熟睡感がない

「もうかたし…」と不安になった人は、以下のいびきを改善に試みる方法を試してみてください！

- (1) 抱き枕を使ったリ、背中にも布をあてずして横向まで寝る。
- (2) 高さがある枕だと上気道が狭くなるので、首に合った枕を選ぶ。
- (3) 運動習慣のある人はいびきを改善にしたいといわれているので無理なく続けられるウォーキングなどを取り入れる。
- (4) 鼻に持病がある人は治療をする。

睡眠時にいびきをかく人は3〜4人に1人はいるそうです。いびきをかくと睡眠の質が下がってしまうので、美肌作りやダイエットにも悪影響です。そうならないために、いびき対策として、ぐっすり眠れるように(まじろ)。

## 頭の体操、IQマター

季節の流丸は「春・夏・秋・冬」ですが、あるところでは「秋・夏・春・冬」となっています。さてそこはどこでしょう？



答えは次回らくらく通信またはホームページにて

＜VOL 50の答え＞

夢(宝くじの発売日順に並んでいる) 緑→グリーンジャンボ

夢→ドリームジャンボ 夏→サマージャンボ 秋→オートムジャンボ

冬→年末ジャンボ