

# らくらく通信

VOL 52

涼しく感じる時間が増え始め、上着の恋しくなる季節がやってまいりました。紅葉狩りやハロウィンなど、秋は楽しいイベントも多いと思いますので、いろいろとチャレンジしてみてください。

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/>



## 簡単☆ かぼちゃグラタン♪



フライパンで簡単にホワイトソースが出来ます！10ウインで作ってます♪

### 作り方

1. かぼちゃを10サイズに切って、レンジで4~5分ほど加熱する。
2. フライパンにバターを入れ、薄切りにした玉ねぎを中火で炒める。
3. 小麦粉を少しづつ入れ、混ぜる。
4. 牛乳を少しづつ入れ、混ぜ、塩、こしょう、コンソメを入れる。
5. かぼちゃを入れ、ホシホもどき崩し、おからとろろに、おろし玉で煮込む。
6. 耐熱容器に入れ、チーズ、パン粉、そのせ、焼き色がつくまでオーブンで焼く。

### 材料(2人分)

- かぼちゃ --- 半個
- 玉ねぎ --- 1個
- バター --- 20g
- 小麦粉 --- 大さじ4
- 牛乳 --- 400~600ml
- 塩、こしょう --- 少々
- コンソメ --- 1~2個
- ナチュラルチーズ --- 適量
- パン粉 --- 適量

## "正しい二度寝"の方法

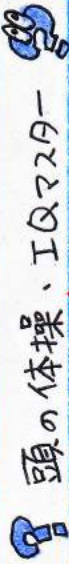
お布団の中がまっさら、季節に合った寝る。お布団が起きられたい人も多いのでは？ 実は正しい二度寝は、身体によいといわれているのをご存じでしたか？ ただし、それにはコツがあります。今回は"正しい二度寝"の方法をご紹介します。

ストレスに打ち勝てざる働かせるもつホルモン、グルチジン、起床の直前から分泌が盛んにになり、起きると徐々に減っていきます。

**実は目覚めたら10分程度横にたいていると、このホルモンが全身に行き渡り、些細なことではストレスを感じにくい体になっていくので。** たまた二度寝は浅い眠りにとどめましょう。

### 正しい二度寝の4ヶ条

1. 一度目が覚めたからカーテンを開けるだけで部屋を明るくする
  2. ちやどい、室温を保っておく
  3. 一度布団から出た朝は寢床に戻らない
  4. 自然に目が覚めたら寝る (まずは休日に試いて！)
- 目覚まし時計が10分程度で自然に目覚め始めるのが理想的



頭の体操、IQマスター

「□は□□の千倍です。」

□にはアルファベットが1文字入ります。その文字とは何でしょう？

□に入る文字はすべて同じ文字です。 ?

答えは次回らしく通信またはホームページにて

<VOL 51の答え>

辞書の中

? B

A

D

C

?