

らくラク通信

VOL 60

朝と晩ではまだ肌寒さも感じますが、日中は薄着でも十分な陽気になりました。
明るい時間も徐々に増え始めたので、1日が長く感じますね。

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/>



卵なし.HMで豆焼パンケーキ

材料 (直径約10cm 4枚分)

- 豆焼 (絹) ----- 100g
- 牛乳 ----- 100ml
- ホットケーキミックス --- 150g
- バラエツセス --- 2振り
(無くてOK)



メーレン (お好み)、粉糖、ツレム
などお好みのトッピングを楽して
下さい。冷めると柔らかくなりますよ

① ①の代わりに残った豆焼を
入れ、モチモチのパンケーキが作
れます。ハルツで簡単。梅雨
の休日のランチにでも作ってみては
作りか

1. ホウルの豆焼を入れよく混ぜます
2. 牛乳を入れ、お好みでバラエツセス
を加え、よく混ぜます
3. ホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ
ます。ダマに当たりますとも大丈夫。
4. フライパンを中火で熱し生地を
入れ、7分ほど弱火でじっくりと表面
がフツフツしてきたら裏返して焼きます。

梅雨もうまに乗り切るコツ!

蒸し暑くじめじめした梅雨はストレスがたまりませんが、無心で困って
しまいます。梅雨を受け入れ、上手に乗り切るコツを紹介いたします。

1. **食中毒に注意しよう!!** 雑菌が繁殖しやすい時期なので、生水
を飲まない、賞の未期限を守る、食に残りは捨てる、乾かす注意(まよう)!
2. **適度な運動で汗をかく!!** 現代人は冷暖房を使い生活で汗
をかいて体温調節する機能が弱まっています。汗をかいて、体
の調節機能、自律神経、ホルモバランス、代謝力をアップします!
3. **お風呂でゆっつきよう!!** 皮膚の働きが低下すると、体調不良の
原因になります。シャワーではなく、ゆっくりと入浴することによって、皮膚を
清潔に保ち、リラックスでき、寝入りもよく深い睡眠となり、疲れがとれます!
4. **酸味をとりにまよう!!** 食欲が落ちて、体がだるいとまよるとは、
酢、レモン、夏みかんなどの酸味をとりにまよう! これらに含まれるクエン
酸は、乳酸などの疲労物質の分解を促すほか、血流をサラサラ
効果もあります!! (酢を飲む場合は1日大さじ1杯が目安です)
5. **気が晴れない時は手を洗おう!!** 手の神経は脳に直接つながっているの
で、きれいな水で丁寧に手を洗うと、心も洗われ、気分一新、スッキリしますよ。

頭の体操、IQマスター

もうすぐ手術を受けることになっている患者の
A先生。手術に不安は持ったのですが、手術
前日に看護師の「簡単な手術だから大丈夫よ。



そんな心配をいっぺい」と言う一言で急に不安に陥りました。そこ
一体なぜなのでしょう? <VOL 59の答え> 「矢張り漢字、空手投げ社「生」
暗いお返り回らう通信またはホムレツに