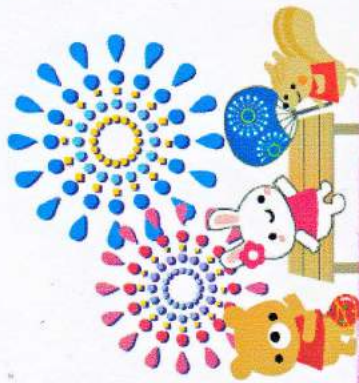


# らくらく通信

VOL 6 I

いよいよあつあつ夏が近づいてきました！最近の夏は暑すぎでうんざりしますが、夏は楽しいイベントもたくさんあります。今年の七夕まつりは60周年記念で、ディズニのパレードもあるそうなので楽しみですね。



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/>

## ダイエットにも♪豚肉入。スタシ胡瓜

材料(2人分)

- ・ しゃり --- 2本
- ・ 豚肉 --- 50g ~ 60g
- ・ かつめ --- 5g
- ・ 胡麻油 --- 大匙1~2
- ・ (にんにく、しょうが) ... 各1かけ
- ★ ポン酢 --- 大匙2
- ★ 白だし醤油 --- 大匙0.5~1
- ★ さとう --- 小匙1
- おろし --- 適量
- 黒胡椒 --- 少々
- ・ ラー油、一味など
- ・ 唐辛子(1本) お好みで!!



- 作り方
1. かつめは水で戻し、食べやすく切る。豚肉も細かく切り、(にんにく、しょうが)はみじん切り、唐辛子は二つに切り種を出す。
  2. しゃりは塩で擦り、水で洗い流す。縦半分に切り斜めにスライスする
  3. フライパンに胡麻油と、(にんにく、しょうが)唐辛子を入れて低温から徐々に香りを立たせ、オイルを炒めず
  4. 豚肉を入れ、よく炒めたら★を入れ、弱火にして、豚肉による味を馴染ませる。
  5. 皿に、しゃり、かつめ、の順に乗せて、最後に(肉の油)がけ、おろし、黒胡椒、★を加えて完成。

ピシッ!に合います♡

## 夏に向けた準備!! 虫刺されの予防になる食べ物

夏は薄着にもなり開放的になる季節でもありますが、同時に虫刺されの予防も必要です。今回は蚊に刺されやすい食べ物について紹介します。

1. ハーブ (レモングラス、バジル、タイム、ローズマリー、バジル など)
- ハーブには防虫成分があるので、ハーブを食べることによって虫刺されからハーブの成分が染み出て、虫も近づいてこないのです。

## 2. しいたけ (大葉)

ハーブと同様に葉の中の成分に防虫効果あり!!



## 3. どくだみ茶

薬効にすぐれたどくだみ茶は、体内をアルカリ性にしてくれるので、蚊に刺されづらい体質に近づきます。

## 4. 野菜、海藻 (わかめ、わかめ、わかめ など)

これらの食材も体内をアルカリ性にすることで、虫刺されの予防に役立ちます。

これらの食材を食べると効果があります。虫刺されの予防に役立ちます。

## 頭の体操 - IQマスタ-

「?」の部分に入る熟語は何でしょう?

お金 + かつ = 遠足      家 + 千代子 = 剣玉  
 CD + あめ玉 = 舞妓      傘 + 車 = 「?」

答えは次回ラクラク通信またはホームページにて

< VOL 60の答え >

Aさんにはお返し手術の執刀医に向かての一言だったから。

