

こしき沢接骨院便り

2013年 夏号

夏は人を解放的な気分させると言われ活気あふれるイメージですが、みなさん夏バテにはご注意ください。

冷房との上手な付き合い方や、水分の適度な補給等々、どうぞお気をつけください。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15 院長：頼澤幸一

TEL: 0258-27-5642 HP: <http://www.kksekkotsu.com/>

缶ビールのおいしい注ぎ方

だんだんとビールがおいしい季節になってまいりました。ご紹介するのは家庭で出来る缶ビールのおいしい注ぎ方です。誰かにやってあげるのもいいですね～！

①グラスの下準備

しかり洗い、ふきん等でふかず自然乾燥させます。(油分や汚れ、布の繊維が残っていると泡立ちが悪くなる)そして冷蔵庫で冷やしておきます。なおビールやグラスの温度は夏場で4～8℃が良いとされています。

②最初の注ぎ

おいしさ重視なら、グラスは手に持たずテーブルに置いたままです。最初は少し高め中央の位置から勢いよく注ぎ、泡でグラスを満たしてしまいます。

③2段階目の注ぎ

泡とビールの比率が5:5になるのを待ってから、今度は低め中央の位置から静かに注ぎ、泡とビールの比率が4:6になるまで待ちます。

④3段階目の注ぎ

グラスの上に1.5cmぐらい泡が立ちあがるまで静かに注いで完成。泡とビールの比率は3:7が理想的だそうです！

ちなみに泡は唇でよけて飲まないようにし、飲み終わった後も泡が残っているのが上手な飲み方だそうですよ。



相崎

Tシャツの選び方



夏に一番活躍するのはTシャツですね！

ひと口にTシャツと言っても色々なものがあるため迷ってしまいます。色柄で選ぶ、機能性で選ぶ、洗いやすいものを選ぶとかいろいろあると思いますが、やはり夏は汗をかきますので、洗いやすいものがいいですね。素材という点で綿100%よりは、少しアクリルなどの化学繊維が入ったものの方が縮まなくて良いです。しかし天然素材にこだわる場合は、あまり体にピッタリしたようなものは選ばない方が不難です。縮んで着れなくなる場合もありますからね。

あと意外とTシャツ選んで盲点になるのは首まわりです。

特に綿100%Tシャツは伸縮性があまりないため、あらかじめ大きめにとってあることがあります。しかし着てみたら首まわりが大きすぎて下着のヒモが見えてしまったり、なんとなくだらけかきく見えてしまう場合があります。店頭でもよく店員さんに確認してもらえると思います。せっかくお気に入りのデザインでも首まわりが大きすぎたり、小さくて頭が入りにくかったりしたら、いやですね。



夏に効く！ たたききゅうり！

90%以上が水分といわれるきゅうりは水分補給ができ、利尿作用があり、

血流を良くし、体の熱気を奪ってくれる夏に効く！野菜です。

今回は簡単なたたききゅうりレシピの紹介です。

- ① きゅうりを軽く洗い、ヘタを切り落とします。
- ② まな板の上に置き、すりこ木やしゃもじを使ってたたきます。きゅうりを回転させながら、つぶれるくらいのかたたたきます。
- ③ 食べやすい大きさに割り、ボウルに入れ、塩、ごま油などの調味料と混ぜ合わせます。
- ④ 冷蔵庫で2～3時間冷やせば味がしみとおいしいです。

きゅうりを旨く上手く活用して暑い夏を乗り切りましょう！

須永