

ライフモア通信

2015年
新春号



「笑い」の力で今年も元気に過しましょう!!

ケ **門** **健** **来**

わらう かどには "健康," きたる



笑ってイキイキ。笑顔に荷ちた健康生活
健康効果を得やすい笑い方は?

自然な笑いがいちばんだけど、つくり笑いでも
OK! まずは笑うことが大事です。

「笑え」と言われても、落語や漫才を見ないで、
どうして笑えるの?」と思っている方、大丈夫で
す。ニッコリとするだけでも、笑いの効果が期
待できます。笑いに使う表情筋を動かすことで
脳が自然な笑いとお勘違いして楽しい感情が生ま
れます。毎朝、歯みがきをするときなど、鏡に
向かって笑顔をつくる練習を繰り返してみまし
ょう。「ラッキー」「ハッピー」と言って、口角を目
のほうへすっと上げるとステキな笑顔になります。

パンイチのみみつ 01

高断熱

※服を素材で選ぶように、家も素材で選ぶべし。(保温力のある素材)



健康レシピ

豆乳リゾット

大豆から作られる豆乳は良質なたんぱく質が
たっぷり。温かいリゾットで心も体もほんわか



●材料 (1人分)

- ・軟らかめのごはん 100g
- ・豆乳 100ml
- ・粉チーズ 大じ 1
- ・じゃがいも ... 1/2個
- ・ハム 1枚
- ・顆粒コンソメ 小じ 1/2
- ・塩 少々
- ・乾燥パセリ 少々

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ②①をラップで包み電子レンジで1分加熱し、熱いうちに、スプーンなどを使ってつぶす。
- ③ハムは幅1cmの短冊切りにする。
- ④鍋に豆乳と粉チーズとコンソメを入れてよく混ぜ、ごはん②③を加えて弱めの中火で加熱し、煮立ったら、塩、こしょうで調味する。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

住まいのリフォーム

ライフモア

(株)斎藤工務店 リフォーム事業部
TEL 990-0882
山形市大字陣場新田26
TEL 023-681-7558
担当 : 後藤

わが家、見なおし隊。®

加盟店