



新じゃがと鶏肉の煮物



材料(2~3人分)

- 鶏もも肉 ……1枚
- 新じゃがいも ……中4こ
- ごま油 ……小1
- 水 ……200ml
- 酒・みりん ……各大2
- 砂糖 ……大1/2
- 醤油 ……大1と1/2

作り方

- 1 鶏もも肉を3cm大に、新じゃがはよく洗い、皮ごと3cm大に切る
- 2 鍋にごま油を中火で熱し、鶏肉と新じゃがを炒める
- 3 鶏肉の色が変わったら、●を加え煮立たせたら蓋をし弱めの中火で10分煮る
- 4 醤油を加えて中火にし、煮汁が少なくなるまで煮る
- 5 器にもり、青みのものを添えて、できあがり!



Stew



今の時期の新じゃがは皮まで食べれるのが醍醐味!ぜひ皮をむかずにそのまま使用してください。醤油は最後に加えるのがポイント!

春キャベツと海老の 柚子胡椒パスタ



材料(2人分)

- スパゲティ ……200g
- 春キャベツ ……200g
- 海老 ……150g
- きのこ ……1パック
- ゆで汁 ……60ml
- しょうゆ ……大1強
- 柚子胡椒 ……小1~2
- オリーブオイル ……大2

作り方

- 1 海老は背ワタをとり分量外の酒大さじ1、塩コショウで下味をつける
- 2 鍋にお湯をわかし、塩小さじ2とスパゲティを入れ、表記より1分早めの時間ゆでる
- 3 オリーブオイルを中火で熱したフライパンで春キャベツ、きのこを火が通るまで炒める
- 4 海老を加え、炒める
- 5 ●の調味料を加え、スパゲティをからめる



Pasta



今回はヒラタケを使用しましたが、きのこはしめじ、エリンギ、マッシュルームなどなんでもOK!柚子胡椒はお好みの量を加えて、辛さを調整してください。

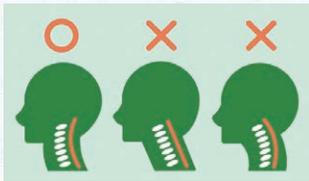
肩こりの特效薬は肩甲骨ストレッチだった!



ストレス、動かない生活、首の形状などが肩こりに影響

肩こりによる痛みや不快感は、ももとの体型や前かがみの姿勢を続けることなどによって、筋肉が緊張して血行が悪くなることで生じます。さらにストレスや、座りっぱなしで動かない生活習慣が加わると、肩こりの不快感がさらに増し、症状を強く感じるようになります。

また、首(頸椎)の形状も肩こりや首こりに影響します。本来、頸椎は緩やかな前弯のカーブを描いていますが、パソコンでの作業やスマートフォンでの操作などで前傾姿勢をとり続けることで、このカーブがまっすぐになったり(ストレートネック)、後弯したりします。すると、5kgもある頭の重さを支えるために首の筋肉に大きな負担がかかるようになります。



肩こり対策の鍵を握るのは肩甲骨

マッサージは深いところに届きにくいうえ、強く揉みすぎると筋肉が傷ついてしまいます。かえってこりを強くしてしまう場合があるため、注意が必要です。また、首のこりを感じて首を回す人も多いですが、肩こりに関係する筋肉は一部しか動かさず、大きな効果は期待できません。

特に、肩甲骨を上を引き上げる役割をする「肩甲挙筋」と、肩甲骨を寄せる「菱形筋」が、肩こりと深く関連します。これらの筋肉は深部にあるため、マッサージでほぐすことができません。肩甲骨を動かすストレッチによってこれらの筋肉をほぐし、肩甲骨の動きを良くすることが、肩こり解消につながります。

肩こりが楽になる! 肩甲骨ストレッチ

肩甲骨を肋骨からはがすようなイメージで動かし、肩甲骨周辺の筋肉をほぐしましょう。肩甲挙筋と菱形筋を意識して動かすことで、背中から肩にかけて楽になります。猫背や冷えの改善などの効果も期待できます。

1 両ひじを曲げて肩より上に上げる(腕が上がらない人はできるところまでOK)。手は軽く握って鎖骨のあたりに置く。



2 両ひじを、ゆっくりと後ろに引く。5秒かけて息を吐きながら、ひじの位置はできるだけ下げないように。肋骨から肩甲骨を「はがす」意識でぎゅっと強めに寄せる。



3 肩甲骨を寄せたままひじを下げ、脱力する。これを5回繰り返す。



朝起きた時に5回、寝る前に5回、習慣にするのがおすすめです。デスクワークの合間などにも随時行うとよいでしょう。一つひとつの動作をじっくりと行うことが大切です。肩甲骨のストレッチを習慣化して、自由に動く肩甲骨を取り戻しましょう。

参照: サワイ推進健康課HP

<https://kenko.sawai.co.jp/body-care/202002.html>

クジのクギ

- 2 室内ではく履物
- 3 海や川が陸と接する境目
- 5 あることをしようと考えること
- 6 二つ以上の政党によって構成される内閣
- 8 太陽が出てくる方に向かって左の方角
- 11 雲が空をおおっている天気
- 13 子が生まれること
- 15 だまりこんで口を利かないこと
- 17 乗り物に乗らないで歩くこと
- 20 かしく、頭がいいさま
- 23 ○○→中→小
- 24 鼻の上に一本から二本の角がある大きな体で灰褐色の動物



クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6
			7	8	9
10		11		12 B	13
	14		15		16
17		18 D			
19	20			21	A
	22 C	23	24		
25					26

ポイント
適度な運動も効果的です

クジのクギ

- 1 二つの数または式を等号で結んだもの
- 4 よい状態を保つために補修・整備などの手を加えること
- 7 計算の順序や関係・法則などを数字で表したものの
- 9 1000キログラム
- 10 乾燥した気候のため、草木がほとんど育たない、砂や岩ばかりの広い土地
- 12 不足分を補う物
- 14 物事や人に対して感じる心の状態
- 16 血液がたりなくなった人の体の中に血を補うこと
- 18 出産の予定になっている月
- 19 地面を長く掘って、水が通るようにしたところ
- 21 場所などの区切り。物事の分かれる部分
- 22 夫婦の間に子供がたくさんあること
- 25 したく。準備
- 26 夢を食べると言われている動物



正解者の中から抽選で30名様に、「収納王子コジマジック・2WAYポータブルラジクーラーバッグ」を差し上げます。



応募締切/6月5日消印有効

当選者の発表は景品のお渡しをもってかえさせていただきます

「りんごメール」登録で500円値引!

お得な商品、イベント等の情報を配信します!
5月末までに登録頂いたお客様は6月分のごガス料金を500円値引★
左のQRコードを読み、登録して下さい。
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
<https://www.tsubamegas.com/mm/regi.html>
※1戸につき1台のみ、税込の値引額。※初めてののみ。



サイン ジ アス
タ アサネ テ
ススム シ ユー
ガオ クヒカザリ
オ クヒカザリ
ドル イツカイ
サイ マツ ヨ
クツ チウウカク

~5月号の解答~
5月号の答えは「カジラク(家事ラク)」でした。

応募方法
ABC...の順で答えてください。検針伝票に記載しているお客様番号(8ケタの数字)ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、〒702-8021 岡山市南区福田174
つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。
※ホームページからも、ご応募頂けます。

TSUBAME GAS NEWS PAPER「RINGO」
季節の情報やオリジナルレシピ、クロスワードなどお得な情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!

応募フォームはこちら