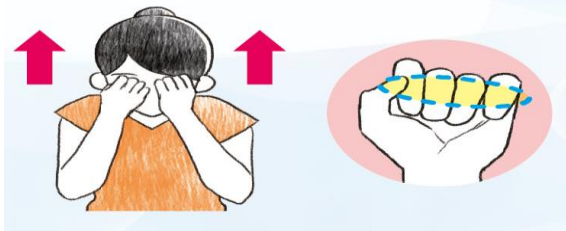




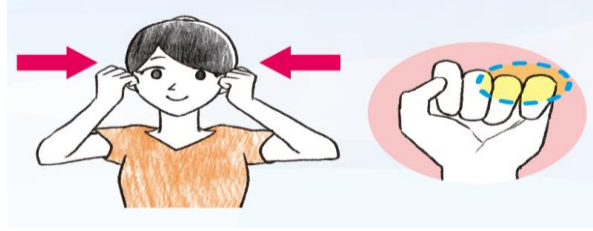
これってストレス?!

## 頭部揉みで心身の不調を緩和!

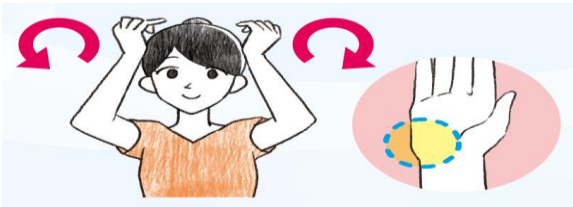
急に変わった生活環境で不安を感じたり、目や肩に疲労が。  
 身体の不良やストレスを感じた時は、頭部マッサージでセルフケアしましょう。



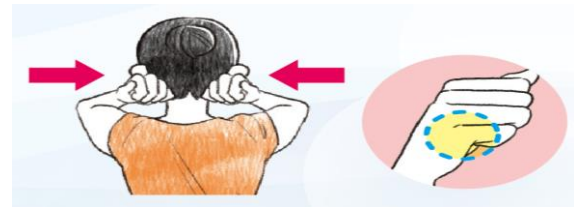
両手を握り、第一関節と第二関節の指4本を眉上に押し付け、生え際に向かって上にこする。10回ほど繰り返す。



薬指と小指の第二関節を耳の上にごっと押しあてて、10秒ほどキープ。頭頂部に向かって3箇所を同様にマッサージ。



手のひらの盛り上がっている部分をこめかみあたりに押しあてて、グルグルと後ろまわして10回マッサージ。



小指の第三関節を後頭部の耳の下あたりに押しあてて、10秒ほどキープ。頭蓋骨の下のラインに沿って中心部へ移動させて、同様に繰り返す。

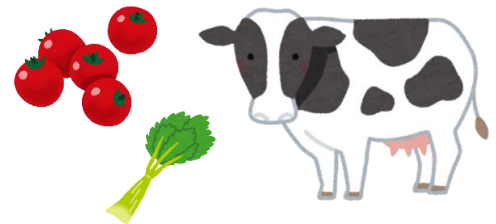
## 牛肉のトマトソース煮込み ~牛肉でストレス軽減に効果のあるセロニンアップ!~

### ◆ 材料 (2人分)

- ・牛肉切り落とし(薄切り).....150g
- ・塩.....2つまみ
- ・こしょう.....少々
- ・小麦粉.....大さじ1/2
- ・玉ねぎ.....中1/2個
- ・セロリ(茎).....2/3本
- ・セロリ(葉).....適量
- ・にんにく.....1/2かけ
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・大豆水煮.....70g
- ・カットトマト缶.....1/2缶
- ・コンソメ.....1個
- ・赤ワイン.....100ml
- ・ローリエ.....1枚
- ・水.....100ml
- ・砂糖.....小さじ1

### ◆ 作り方

- ①牛肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎは繊維に沿って5mm幅の薄切り、セロリの茎は5mm幅の斜め薄切りにする。  
セロリの葉、にんにくはみじん切りにする。ローリエは、葉の数か所に切り目を入れておく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎ、セロリ(茎)、大豆を入れて炒める。  
玉ねぎがしんなりしてきたら牛肉を加える。



- ④牛肉の色が変わったら赤ワイン、カットトマト、水、コンソメ、ローリエを入れ、時々かき混ぜながら弱中火で15分ほど煮込み、仕上げに砂糖で味を調える。ローリエは取り除き、器に盛りつけセロリの葉を散らしてできあがり。

### ■血管の元気を作る! 食材のチカラ

- 牛肉 心の状態を穏やかに保ち、ストレスを減らす働きのあるセロニンを増やすのに必要なトリプトファンを多く含みます。
- トマト リコピンやビタミンAを豊富に含みます。油と一緒に調理することで、吸収されやすくなります。
- セロリ 食物繊維、カリウムを多く含む食材です。

新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※丸の付いている日が定休日です。