

Tayori no Kobako

便りの小箱

No.384

おうちで筋トレ「スタイリフト」

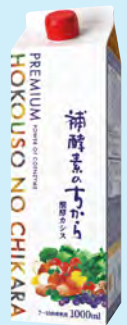
運動では鍛えられていない気になる部位はありませんか?「スタイリフト」は、気になる部位に5000ヘルツのEMS電流を流すことで、筋肉を実際に運動したように刺激することができます。二の腕、太もも、ヒップ、ウエストなど、おうち筋トレで理想のスタイルを目指しましょう。



STYLIFT
家庭用EMSマシン スタイリフト

プレミアム 補酵素のちから

「プレミアム 補酵素のちから 醗酵カシス」は、野草・野菜・果物・穀物・海藻などを発酵した植物発酵物のおいしさはそのままに、じっくり熟成させた乳酸菌生成物質と伝統的な酵母発酵技術を用いて作られた醗酵カシス入りのプレミアムドリンクです。炭酸水などで希釈してからお召し上がりください。



プレミアム 補酵素のちから
醗酵カシス (1000mL)

気になる血圧に「ふき」

特有の香りが特徴の「ふき」は、苦味を感じるポリフェノールを多く含み、動脈硬化の予防や免疫力を高める効果があります。また、カリウムも含まれているため、血圧の上昇を抑えたり、むくみを予防する働きが期待されています。今回は、「ふきと鶏の炊き込みご飯」のレシピをご紹介します。

- 1 板ずりしたふきを5分ゆでたら冷水で冷まし、皮と筋をむきます。ふきは1cm幅、鶏肉は1cm角に切ります。

ふきと鶏の炊き込みご飯



- 2 ふきと鶏肉を鍋に入れ★を合わせて火にかけます。さっと火を通したら具材と煮汁を分けて冷まします。

- 3 研いだ米と煮汁を炊飯器に入れて、2合の目盛まで水を加えて炊きます。炊けたら分けた具材を合わせて完成です。

米 2合|鶏肉 150g|ふき 100g|★白だし 大さじ3
★水 150ml|★塩 小さじ1/4|★こしょう 適量

材料
(2人分)