

心とカラダのサプリメント

昌太郎の リラックスメイク

Vol. 5

昌太郎です。暖かくなってまいりましたね。こんな陽気が続くとお出かけしたくなりませんか？
昨年ようやく自動車の運転免許を取得した私ですが、ノリの音楽をかけながらの運転が楽しくてしょうがありません。そんなノリノリ&リラックスメイクソングを発見しましたのでさっそく紹介させていただきます。

『スーツ&タイ』 ジャスティンティンバーレイク



音楽専門チャンネルでこの曲のプロモーションビデオを見て「カッコイイ!!」と一目惚れ。

内容はというとフォーマルなスーツをピシッと着こなした男性(ジャスティン)が甘い歌いながらショーパブのような小さなステージでダンスしている映像でした。それでも音楽は決して激しくなくむしろ癒されるようなサウンドです。

この『スーツ&タイ』が収録されているアルバム『20/20 エクスペリエンス』ではジャスティンの歌声にマッチした甘いメロディーとリズム感が心地よい作品がいっぱい詰まっています。まさに「スーツを着ながら踊る」という表現がぴったりのもので、とても上品でダンスミュージックとしては珍しく「うるさくない」癒し要素の多いアルバムだと思います。今までクラシックやアコースティックの作品紹介が多かった当コーナーですが、『スーツ&タイ』も同じようなリラックスメイク音楽としてご紹介できるはず!そう思って選ばせて頂きました。

そして私もジャスティンのようにスタイリッシュかつノリノリでいられるような紳士になりたい気持ちも込めて...

PURAフィットネスの ヘルシーライフ

Vol. 10

すっかり暖かくなり、体も心もウキウキしてきました。たくさん食べて、たくさん動いて健康な体で日常をたくさん楽しみましょう。今回は、鶏胸肉が苦手と言う方もきつと美味しく食べていただけるレシピ「なすと鶏肉と豆腐のちり蒸し」を紹介いたします。どうぞお試しください。

「なすと鶏肉と豆腐のちり蒸し 1人分」

約200cal 調理時間 約10分



【材料】

- 茄子 120g (中1本)
- 鶏胸肉 100g
- 豆腐 3分の2丁
- 片栗粉 適量
- 大根 80g
- もみじおろし・万能ねぎ・ポン酢 適宜

【作り方】

- 1: ナスは、一口大に串切り、豆腐は6等分に切る。鶏胸肉は5mmぐらいのそぎ切りにする。薄く片栗粉をまぶしておく。大根おろし・もみじおろしを作っておく。
- 2: フライパンに、大さじ2の水を入れて、なすと豆腐を並べてふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- 3: 小さい鍋にお湯を沸かして鶏肉を入れて強火で沸騰したら湯切りする。
- 4: 大根おろし、もみじおろし、万能ねぎを散らして、ポン酢でお召し上がりください。

— 提供 —

PURAフィットネス 
info@purafitness.jp

☆http://purafitness.jp/

で運動の動画が見られます。

☆多摩テレビCh111、112では、ファンクショナルトレーニング番組を毎日放送中。

頭の体操

今回は、誰かに教えたくなるなぞなぞやパズルをご用意しました。「なるほど。」と思ってもらえれば幸いです。答えはこの枠の中にあります。

①ある所に、同じ親から生まれた兄弟がいました。二人は全く同じ生年月日なのに、いくら聞いても双子じゃないと言います。この二人が本当の事を言っているとすれば、一体どついで事でしょうか。

②マッチ棒を6本使って、正三角形を4つだけ作ってみてください。

※マッチ棒を折ったり曲げたりしません。

③日本には様々な記念日があります。起源や歴史に基づいたもの、ダジャレ・語呂みだいな記念日もあります。ケーキ屋さんでは、毎月22日がショートケーキの日となっているようですが、なぜ22日なのでしょう。



- ① 誕生日
- ② 正三角形を4つ作るには、3本のマッチ棒をそれぞれ2本ずつ使って、大の字の形を作ります。
- ③ ケーキの材料は22種類あります。