

心とカラダのサプリメント

スタインボルト Vol.6

『憧れの人に再会〜!』

今年の夏「ブーシキン美術館展開催」とかで、マスコミに何度か登場したのが、当時パリの人気女優を描いたルノワール作「ジャンヌ・サマリーの肖像」です。長いこと美術展など行く機会が無かったのですが、確か横浜に行ったついでに展覧会を見ることに。そこに展示されていたこの絵を見た瞬間、色鮮やかに子供の頃の記憶が蘇りました。

小学校か中学のころ家にあった画集恐らく悪質な訪問販売に売りつけられたのでしょう。この絵があり、あまり絵画に興味が無かった私でも、この物憂げでいて、ひたすら優しい眼差しとピンクの背景に一目惚れ。不幸にも「こんな人と一緒に・・・」なんてことまで想像していたに違いありません。

不思議なことにこの絵は印刷の加減でずいぶん印象が違ってしまい、背景のピンクの色も画集によっては赤く見えたり、紫だったり、「同じモチーフでルノワールは何枚も描いたのか?」と勘違いをしたほどです。

大人になってからこの絵を見かけてもピンとこなかったのは、家にあった安物画集の色味の方が実物に近く、他の印刷物ではイメージが違ったからかも知れません。

そんなわけで、久しぶりに子供のころ想った理想の女性と再会(?)したわけですが、ふと傍らをみるといつものパートナー。

そこにはジャンヌ・サマリーの面影があるような・・・.
by もり



PURAフィットネスの

ヘルシーライフ Vol.17

「たんぱく質」は筋肉にとっても大切な栄養素です。生活筋力をアップする為にエクササイズと共に良いたんぱく質を多く取りましょう。色々なタイエットを極端に始める事はお勧めしませんが、マスコミ等で話題になった食材は、何かしらのポイントがありますので頭のリストに加えて日々の食材に加えるのいいと思います。今回はトマトとキノコを使った暖かいレシピです。運動やレシピに関してコメントや質問はいつでも大歓迎です。お気軽にホームページからEメールどうぞ。

《チキンのトマトキノコソース》2人分

約150 cal 調理時間 約20分

【材料】 鶏胸肉1枚、お好みのキノコ1パック、

トマト缶半分、水1カップ、コンソメ適宜、塩コショウ適宜、片栗粉大さじ1、酒大さじ1

【作り方】

1：鶏肉の皮を取り、5mmミリの薄切りにし、塩コショウをして、片栗粉をまぶし酒を振っておく。

2：キノコの石づきを取る。

3：鶏肉の両面を焼いて、キノコも入れて炒める。トマト缶と水とコンソメを入れて火が通るまで弱火にかける。

4：塩コショウで味を整えて出来上がり。



— 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 111chでは、「ヘルシー生活のススメ」を毎日放送中。

☆アクアブルー多摩（多摩市南野3-15-2）で金曜日2時半～、日曜日12時～、「生活筋力アップ体操クラス」を行っています。詳しくは、アクアブルー多摩へお問い合わせ下さい。（042-338-7667）

頭の体操

今回はちょっと難しい?!小学生に聞いたら意外に簡単に答えちゃうかも。色々な法則に従っていけば解けるはず。頭を軟らかくして考えてくださいね。

問題A：下の法則に習って最後の数式には何が入りますか?

- ・1982=3 ・3432=0 ・6489=4
- ・5371=0 ・9268=4 ・6666=4
- ・1050=2 ・4361=1 ・7980=4

9688=?

問題B：暗号足し算

- ・バイク+えんぴつ=台本
- ・お金 +靴下 =遠足
- ・DVD +飴玉 =舞妓

家 + 本 + 豆腐 = ?

問題C：文字の並びにある法則が・・・

□に入る英文字をお答え下さい

- ①SM□DWMY
- ②M□EMJS

答えは右ページ⇒です。

よく考えてから見てください