気導術 瀬戸口療整院だより

2016年 11月号

小春日和といわれる季節になってきましたが、実際はこの時期は昼と夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。
皆様お気をつけくださいね。

今月のコラム　スマホで紅葉を撮影したい！上手く撮る方法は？

葉が色づく秋、まもなく紅葉シーズンを迎えます。毎年紅葉を見に行くのが楽しみ！という方は多いですね。
最近ではスマートフォンで写真を撮るという人が増えています。そこで、スマホで紅葉を上手に撮影する方法をお教えします。

① 撮影時間は朝がおすすめ

朝は人が少なくゆっくり撮影できるのに加え、斜めから差し込む光によって陰影ができドラマチックな写真を撮ることができます。

②「紅葉と○○」の構図を意識して撮影する

「紅葉と青空」など赤い紅葉と青空のコントラストを楽しむといったように、対比するものを意識して撮ると紅葉の美しさが映えますよ。

③ エフェクト機能を使う、紅葉撮影用のアプリで撮影する

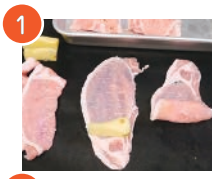
スマホのカメラ機能にはオートモードの他に色彩をかえて撮影できるエフェクト機能があるので、それを使って撮影してみるとオシャレな写真が撮れます。
また、紅葉撮影用の無料アプリが存在しているので、それを使えばうまく撮れるという方法もありますよ。

今月のレシピ　生姜の肉巻き天ぷら

材料（2人分）

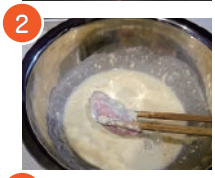
- 豚ロース肉 …… 150g
- 根生姜..大1かけ（80～100g）
- 塩胡椒 …… 少々
- 天ぷら粉 …… 100g
- 炭酸水…3/4カップ（160ml）
- 氷 …… 2～3個
- 油 …… 適量
- 岩塩や自然塩 …… 少々

1



皮をむいた根生姜を一口大に切り、塩胡椒で下味をつけた豚ロース肉を巻き付ける。
生姜好きな方は大ぶりの生姜で、鼻に抜ける香りと辛みをお楽しみください。
苦手な人は薄切りの生姜や新生姜の酢漬けがオススメです。

2



天ぷらの衣をつくる。ポイントは無糖の炭酸水。
市販の天ぷら粉で推奨される水のかわりに、炭酸水と氷を、天ぷら粉に混ぜ、さっくり混ぜたら、
①の生姜の肉巻きに、天ぷらの衣をからめる。

3

油を180度に熱し（目安は、箸で衣を落とすと、すぐに浮き上がる）2～3分カラッと揚げたら、パッドや網に並べ、しっかり油をきって、お皿に盛りつけます。
美味しい岩塩や海塩、天つゆ（煮きったみりんと醤油各1/2カップ+出汁1カップ）で召し上がれ。

今月のお悩み相談室

普段はそれほどでもないですが、歩くと腰から下に痛みやしびれがでます

脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）かもしれません。
先日テレビでも取り上げられ話題になりましたが、通常の腰痛と違い、安静にしているときは痛みやしびれがでることが少ないため、気がつきにくい場合が多いです。少し歩くと痛みがでて、休み休みでないと歩くことができないといった症状が見られます。「私もそうかも！？」と思ったら、早めにご相談下さい。

痛みの元を根本から改善し、痛みのない生活を送りましょう

適応症状

うつ病、パニック障害、不眠症、不整脈、むずむず脚症候群、無呼吸症候群、突発性難聴、眼瞼痙攣、自律神経失調症、起立性調整障害など

その他、気導術は無限の可能性があります。あきらめずにご相談ください。

気導術 瀬戸口療整院
・駐車場完備
・阪急武庫之荘駅から送迎

〒661-0047 兵庫県尼崎市西昆陽1丁目7-29 06-6438-3814
kami-2015.706@ezweb.ne.jp http://setoryoseiin.com/

－診療時間－

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	×	●	●	●	△
14:00～20:00	●	●	×	●	●	●	△

△ 第3日曜は定休日とさせていただきます。

11月
November

痛みやストレスでお悩みの方は…

気導術 瀬戸口療整院
06-6438-3814
痛みが出たら早めにご相談ください（完全予約制）

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

MEMO