

口大に切り、熱湯で先う④鍋の野菜に火が通ったら、水とサトイモを入れひと煮たちさせ、サトイモに火を通す⑤刻み昆布と寒ブリを入れ、湯をひいて、しばらく煮込む⑥最後にショウガの千切りを入れて、水溶きかたくり粉でとろみを付けらる。



和食を取り入れて2カ月。肌がきれいになり、表情も生き生きしていた(小谷さん提供)

くらしの本棚

タイ古式5分  
整体法を紹介

WAVE出版

WAVE出版(東京)は、『DVDでわかるルーシーダットン』(古谷暢基・監修) 11写真11巻を発行した。1日5分、



家で簡単にできるタイ古式エクササイズを紹介する。ルーシーダットンとは、タイの言葉で仙人体操という意味。タイの仙人が厳しい修行で崩した体の調子を治すために編み出した整体法だ。体がかたい人や運動が苦手な人でも、無理なくできる。

本書では二の腕、下腹部などの部分やせから体のゆがみの矯正、ストレッチ発散などに役立つ52のポーズを、DVDと共に紹介する。どれもタイに伝わる古文書に基づき、52人の仙人が取るポーズに見立てている。A4判、95頁、1890円。問い合わせはWAVE出版、(電)03(3261)3713。

植物でうるおい

湯

クエン酸

香

天然塩

精油  
精  
口マ