

ミス・パレンタインの 今週の星占い

9月20日～9月26日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おびつじ座 3.21～4.19

共に助け合える協力者に恵まれます。自分に足りない面を補ってくれる人を大切にすることで、問題を解決することができます。

★パートナーシップ
★サーモンピンク

おうし座 4.20～5.20

季節の変わり目に心や体をメンテナンスすることが求められています。食事や生活習慣の見直しなど体に良いことを試してみましょう。

★オーガニック製品
★アイボリー

ふたご座 5.21～6.21

あなたの魅力や長所を認められる出来事がありそうです。得意な分野を発表したり、表現することで幸運を受け取るチャンスがあります。

★発表会・オーディション
★ボルドー

かに座 6.22～7.22

家族や身近な人に愛情を傾けることで、受け取る喜びも増える時です。手間をかけて手作りしたりDIYなどもおすすめです。

★ホームセンター
★ブラウン

しし座 7.23～8.22

気になっている人に連絡することで貴重なメッセージを受け取る出来事があります。苦手なことを克服するチャンスがありそうです。

★SNS・電話
★ライムグリーン

おとめ座 8.23～9.22

いつも頑張っている自分自身にご褒美をあげてください。美味しいものを食べ、いつもより少しおしゃれすることで元気になります。

★ファームレストラン
★栗色

てんびん座 9.23～10.23

あなたの魅力が輝き注目される出来事があります。自分の直感を信じて自信を持って行動することで幸運を受け取れます。

★新しい洋服
★白

さそり座 10.24～11.22

疎遠になっていた人との再会や交流がありそうです。自分の過去と向き合ったり、心の傷を癒すチャンスが与えられます。

★懐かしい場所
★ラベンダー色

いて座 11.23～12.21

肩書や役職を越えて様々な分野の人との交流ができる時です。お金では得られない良い人間関係に恵まれます。

★イベント・集会
★虹色

やぎ座 12.22～1.19

これまでコツコツ努力してきたことの成果が得られます。周囲からの注目も集まります。自ら主体的に動くことで運氣もアップします。

★フォーマルな装い
★ブラック

みずがめ座 1.20～2.18

忙しい日常の合間にリラックスできる時間を作ることが大切です。いつもより少し遠くに出かけることで新たな世界が開けます。

★旅・ドライブ
★空色

うお座 2.19～3.20

心からやってみたいと思うことに勇気を出してチャレンジしてみましょう。大切な物を譲り受けるチャンスや人とのご縁に恵まれる時です。

★贈り物
★ラズベリー色

管理栄養士 ほのか presents

かんたん♪ 健康ごはん 第37回

鮭とブロッコリーの 生姜醤油ご飯



作り方
①炊いたご飯、★以外の材料を耐熱容器に入れ、ラップをして鮭に火が通るまで加熱する(600w5分)
②①と★をよく混ぜる。
※骨がある場合は取り除いてください。

材料費(1人前) 約 170円

栄養成分(1人分)

エネルギー・・・ 545kcal
たんぱく質・・・ 32g
脂質・・・ 5.5g
炭水化物・・・ 93.4g
食物繊維・・・ 3.1g
食塩相当量・・・ 0.7g

材料(2人分)

・米(硬めに炊く)・・・ 1.5合
・鮭切り身…………… 2切れ
・ブロッコリー(小房) …… 10個
★醤油…………… 小さじ1
★ごま油…………… 小さじ1
★生姜チューブ…………… 小さじ1/2
★ごま…………… 小さじ1

免疫力をアップさせたい方にお勧めのメニュー

鮭は皮がきれいな銀色で、切り口に艶があるものが新鮮です。鮭にはビタミン、アスタキサンチン(赤色の素:エビやカニなどの赤もアスタキサンチン) DHA、EPAが豊富。「アスタキサンチン」の抗酸化力はビタミンの1000倍ともいわれ、老化防止や疲労回復に効果があるといわれ、「DHA・EPA」は記憶力の維持・向上に役立ちます。

ほのか's point★



美味監修
管理栄養士
服部 ほのか

カンタンに手に入る材料を使った栄養価の高いレシピを開発しています。複数のコンテストにて受賞歴あり。現在は保育園の管理栄養士として働きながら、千歳市社会福祉協議会「げんき茶屋」でのレシピ提供などでも活躍中!

歯並びが気になるあなたへ 透明で目立たないマウスピース矯正 インビザライン®

北海道唯一 ブラックダイヤモンドプロバイダーの治療を 千歳市で受けられます!



インビザライン®は最新技術を用いたマウスピース矯正です。透明で目立たないため世界中から選ばれています。

5年連続 最高クラス
年間400 症例以上
通算1000 症例以上

無料相談会開催 10/2 水・10/30 水・11/27 水
会場/千歳あすさ歯科クリニック(千歳市あすさ5丁目1-9)
LINE 無料診断特設サイト

里親募集

生後約2ヶ月の子猫を保護しています。
※病院には連れて行っていません

必ず電話連絡のうえお越しください。

電話 0123-22-0432(豊島)
場所 千歳市日の出1丁目1

秋の入会キャンペーン!

第1弾 9/30日 まで

特典1 3ヶ月目 月会費 半額+
特典2 WEB入会限定特典 登録手数料 通常2,200円が 0円
特典3 インビテーション(施設利用券) 3枚プレゼント!
特典4 オンラインフィットネスサービス CSLive HOME 無料視聴コードプレゼント!!

やる気を本気に!! 秋の短期教室

参加者募集中!

参加者限定入会特典
短期教室期間終了までのご入会で特典プレゼント!
カード発行手数料 0円
スィミング 体育・運動能力開発
指定水着プレゼント 指定体操着プレゼント
指定スクールバックプレゼント