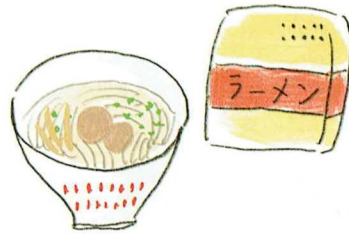


## 専門店が教える 袋麺を絶品にするテクニク

手軽な袋麺。ほんの少しの手間でいつもよりもずっとおいしくなるんです！ インスタントラーメン専門店「やかん亭」の大和イチロウさんに聞きました。「麺はお湯が完全に沸騰してから入れることが肝心。ぼこぼこ煮立ち始めたくらいの温度で入れると、麺が一気に水分を吸って食感が悪くなります。また、菜箸で麺をほぐすのはゆで時間の $\frac{2}{3}$ を過ぎてから。お湯に入れてすぐほぐすと麺が割れ、ゆでムラができてしまいます」



から入れることも重要。初めから煮込むと、せつかくの香りが飛んでしまいます。「袋麺のスープはイノシン酸やグルタミン酸などのうま味成分

をたすと、急激においしさが増すよう計算されています。トッピングに肉を入れたり、耳かき1杯分の昆布茶を入れるだけでも風味がよくなりますよ！」

### おいしくつくるコツ

- 規定の量のお湯をしっかりと沸騰させ、麺を投入
- ゆで時間の $\frac{2}{3}$ を過ぎたら菜箸でしっかりほぐす
- スープの素は火を止めてから入れる

## ふくらはぎがむくんで痛んだら要注意！ エコノミークラス症候群に気をつけて

帰省や旅行で利用の機会も増える飛行機。エコノミークラス症候群には十分注意したいところですが、その予兆とは？ 「片方の脚だけがむくんだり、痛みを感じるようなら危険信号

です」(目黒通りハートクリニック院長・安田洋さん) エコノミークラス症候群は、長時間同じ姿勢でいることで、脚の血が停滞し、かたまりができて、それが肺の動脈につまる

病気。車中泊やデスクワークでも起こる可能性があるそう。骨折して脚にギブスをしている人や、女性の場合、経口避妊薬を内服中の人は発症しやすいのでとくに注意が必要だとか。「発症すると脚の痛みのもとに

## ひと手間で長もち！ セルフネイルを楽しもう

薄着になって、手元や足元のおしゃれが楽しい季節。そこで悩ましいのが、ネイルのはがれです。セルフで行う際に、コツはあるのでしょうか？

「マニキュアはぶつかりやすい爪の先からはがれますが、塗り方次第で長もちします」(ネイルズユニークスーパーバイザー！木村由香さん)

ですが、マニキュアは厚く塗った方がはがれやすく、よれて失敗する原因に。2度目では爪先は塗らないようにしましょう」

2、3日おきにトップコートを塗るとはがれ防止に。慣れないうちははがれが目立ちにくく修正もしやすい、ラメ入りのマニキュアがおすすめです。



胸の痛みや息切れが起こります。脚にできた血のかたまりはいつ肺につまるかわからず、突然死のリスクも。なにより予防が肝心なので、水分補給を忘れず、足先を動かす、ふくらはぎをむむ、ゆったりとした服を着る、深呼吸などを心がけましょう」

### セルフネイルのやり方

- 1 ベースコートを塗る
- 2 マニキュアを甘皮から爪の先に向かって薄く塗る
- 3 乾いたら薄くもう一度塗る
- 4 トップコートを塗る

