



## ママチャリをスポーツサイクルに 大变身させてみませんか!?

ママチャリ、最近ペダルが重たくないですか？毎日乗っていると気が重く、疲れやすく、何より使いづらいのは困りもの。そんな症状にはこんな対策を試みましょう。

### ①タイヤに空気をいれる

タイヤの空気が少ないと「転がり抵抗」が増えパンクしやすくなり、タイヤの劣化も早まります。親指でおしてもほとんどヘコまない程度まで、しっかり空気を入れましょう。

### ③サドルを高くする

ママチャリのサドルは地面に両足がベタベタと着く高さが一般的ですが、これでは脚力を効率よく使えません。最も脚力を発揮できるのは、ペダルを真下まで踏み抜いた時に膝が軽く伸びる状態なのでサドルを高くしましょう。目安は両足のつま先が地面に届く程度です。



これらの調整を試みた後でママチャリにまたがると、アラ不思議！ペダルが軽くなってスピードも出て、腰も痛くなりやすいです♪これなら長距離のサイクリングにも十分つかえますよ!!

## おすすめのサイクリングコース



●瀬戸内海横断自転車道…広島県尾道市～愛媛県今治市(80.4km)、本州と四国を結ぶ「しまなみ海道」に並行するように走り、美しい風景を楽しめます。

●びわ湖よし笛ロード…滋賀県近江八幡市～東近江市(26.2km)琵琶湖東部を走る平坦な道で初心者も気軽に楽しめます。

●一般府道京都八幡木津自転車道線…京都府京都市～木津川市(45km)、京都の観光名所・嵐山の渡月橋から始まる幅3mの走りやすいコースです。



## エリンギポーク南蛮

♪おつまみにも、お弁当にも◎です!!



### ●材料:(2人～3人分)●

・豚薄切り肉(ロース)…5枚  
・塩コショウ…適量  
・あおじそ(あれば)…3枚

・エリンギ…1本  
・小麦粉…大さじ3～

○熟味酢(酢)…大さじ1.5  
○しょうゆ…大さじ1.5  
○砂糖…大さじ1

- ①エリンギは縦半分にして縦スライスして、3等分に。豚肉は食べやすい大きさに切り塩コショウ、小麦粉をまぶします。
- ②○の材料は合わせておきます。
- ③熱したフライパンに大さじ2のサラダ油を入れて、豚肉を炒め、焼き色が付いたらエリンギも入れて炒めます。
- ④全体が焼けたらあわせておいた②を回し入れ、絡めて完成です。

シメジや椎茸、油揚げ、長ネギなど入れても美味しいですよ♪



## 木工教室にご参加いただき、ありがとうございました。

8月22日(日)午前10:00～午後4:00まで、毎年恒例の「木工教室」を開催しました。お天気にも恵まれ(恵まれすぎて暑～い一日でしたが…)たくさんご参加をいただき、ありがとうございました。



新しい  の家造り

すなわちそれは高き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の職造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

# 住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>