

# 新生活に鉄分補給？

先日、引っ越しをしました！

それを機に、色々な家具家電を選ぶのが楽しくて、一目惚れしてポチッとしちゃいました。桜色がかわいい鉄瓶です。



ホーローコーティングされていないので、鉄分補給ができます。

使った後は、熱して乾かすなどお手入れは必要ですが、手間をかけるとなんだか愛着がわいてきます♡

鉄分補給は、毎日コツコツ継続して取ることがポイントとのこと。

いつもハーブティーを飲んでいるので、鉄瓶を使えば必然的に鉄分摂取できるのでは！と期待しています。



鉄分は大事!!とは聞いていましたが、実際はどんな働きをしているのかよく知りませんでした…。

鉄分の最大の役割は体の隅々まで酸素を運ぶことなのだそうです。

それはそれは大事ですよ!!

鉄分が不足すると全身が酸欠状態となり、鉄欠性貧血の症状がでます。疲れやすい、眠れない、息切れ、めまいなど…。

鉄不足によって新陳代謝が鈍くなり、髪や肌にも影響を及ぼすことも！また、春は生活環境やライフスタイルが変化して、自覚はなくても強い緊張やストレスを感じているかもしれません。



鉄分摂取で不安や無気力といったネガティブな感情を改善することもあっていたり、

髪や肌のコンディションがよくなるなどの効果もあるそうなので、上手に取り入れていきたいですね！

そして、お店で出しているヨギのハーブティーにはまっています♪

中でも免疫力のサポートをしてくれるエキナセアと、女性特有の悩みのために作られたラズベリーリーフがお気に入り！でも、残念ながらラズベリーリーフに含まれるタンニンが、鉄分吸収を妨げてしまうそう…。

タンニンにも体に良い作用があるので、まあいいか！（笑）

何でもバランス良く取るのが大事ですよ。



ちなみに、お店で出しているハーブティーは、

<レモンジンジャー>

消化を助け、代謝を活性化させます。ちょっとした胃の不調を和らげてくれます。

<エキナセア>

免疫力を高め、感染症に効果のあるハーブ。

風邪やインフルエンザのひき始めに利用すると効果的です。

<ウーマンズラズベリーリーフ>

女性特有の悩みのために作られています。月経の不快感を緩和したり、子宮の調子を整えたり、強化したりする効果があります。

<スロートコンフォート>

一杯でのどスッキリ。ちょっとしたのどの炎症を鎮静化する効果があります。

<ストレスリリーフ>

不安や緊張を緩め、感情のバランスを取る助けをしてくれます。

<ベッドタイム>

緊張やイライラの緩和、ストレスを緩和して安らかな眠りへ。

こちらの6種類です。

皆さんは、どんな初夏をお過ごしですか？私は少しでも楽しそうなことを探して過ごしています♪

お気に入りの物を生活に加えると、毎日が少し楽しくなります！

まだまだ制限のある生活が続きそうですが、心も体も大事にしてくださいね～♡

by kumagai



## フルーツチップスと藍の青汁も加わり 再入荷しました♪

体に良いもの、増えました♪

前回、人気だったシラスチップス、もう購入できないんですか？というお声をいただいておりました。そしてやっと今回再び入荷いたしました！今回はシラスチップスだけでなく、フルーツチップスも加わりました♪

フルーツチップスは柑橘系果物だけでなく、リンゴや柿、ぶどうやキュウイ、スイカなどいろんなフルーツが入っています。果物の甘さにハマる人が増えております。砂糖不使用なので、自然の果物を甘さを感じられて、美味しいんです！

また、タデ藍の青汁もお試しサイズご用意しました！

タデ藍には食物繊維も豊富で、ポリフェノールがブルーベリーとの4倍も！  
抗酸化作用や炎症を抑える、免疫力をアップする効果も。

今、注目されはじめたタデ藍。

しかも優秀なタデ藍だけでなく、大麦若葉、桑の葉、クマザサ、オリゴ糖も入った、なかなか最強の青汁です。お抹茶みたいな味で、ほんのり甘みがあって、飲みやすくて、密かに売れています。ご興味ある方はどうぞ♪



## カメラからパソコンまで何でも詳しい、 英光オーナー

皆様もよくご存じだと思いますが、英光オーナーは、パソコンもカメラも、電気関係は詳しくて、購入すると、商品をトコトン使い込むヘビーユーザー。そして旅行先でも、カメラもバッテリーもパソコン。そしてドローンなどの機材の荷物も毎回多くて(笑)

最近は植物で染めるタデ藍の存在を知って、さっそくお店でも導入し、その良さも知ったので、できればそのタデ藍の植物を作っている畑へ。その畑のある高知県へ行きたい！と騒いでいます。そんなフットワークの軽い英光オーナー。

そのうちすぐ高知県へ行っちゃうかもですねー。



今までオーナーが作った旅行映像です。いろんなカメラやドローンを使った映像です。ご興味あれば、こちらのQRコードを写真として撮って読み込んでみてください。素敵な景色の旅行記がみれますよ♪ →





## 心と体を整える 食と運動と睡眠

最近、「丁寧に生きる」「心と体を整える」って大事だなあと思うんです。

ちゃんと自分の体と向き合って、体の様子、体のサインを見てあげて。今日は調子がいいのかな？悪いのかな？

体が重いなら、仕事は早めに切り上げて、少しストレッチして、夜の食事を少なめにして早めに就寝しよう。

便秘気味なら、運動をして、食物繊維や発酵食品を多めに摂ろうとか。

食べ過ぎ飲み過ぎたなーと思ったら、翌日は減らしてみるとか。運動してみるとか。

無理をせず、体にあわせて、その日を過ごす。

もちろん、仕事の関係や家のことで、無理もしなくてはいけない時もありますが。

基本は、その後ちゃんと調整してあげる。

ちょっとしたこともかもしれませんが、そのちょっとしたことが365日続けば、大きいですよ。

心と体を整えるとは。

生活習慣を整えるということ。

生活習慣を整えると言うことは、

「食事と 睡眠と 運動と リラックス時間」を  
バランス良くすること。

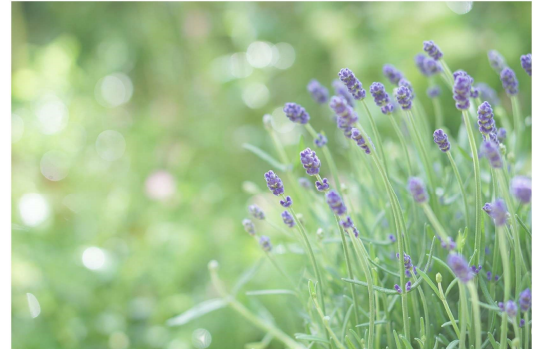
心と体は繋がっています。

体が元気じゃないと、心も明るく元気にはなれません。幸せにもなれません。

頭が痛くて、体も重くて、...というときに、楽しく遊びも仕事もできないように。

なので、体の不調を体のサインをちゃんと知って、

体も心も整えてあげることはとても大切です。



ご自分の生活、ちょっと見直してみてくださいね。全部完璧でなくても、少しずつ何かをいつもより良くしてあげれば、できることを増やしてあげれば、体の調子も心の調子も整っていきますよ。

by Kazumi

## 人気商品 オーガニック認証エコサートの 日焼け止めUVミルク

紫外線は、4月から徐々に多くなり、5月～8月がピークになると言われています。

去年は、足の甲に日焼け止めを塗り忘れ、パンプスの形にくっきり日焼けをしてしまいました。

しかも、今でも日焼けあとが残っています…。

今年はしっかり紫外線対策しなくては!!

私も使っています当店の人気商品、グリーンノートのUVミルクはエコサート認定のオーガニック化粧品。使い心地は、白浮きしづらくスーッと伸びます。肌色がワントーン明るくなる感じですね。

ノンケミカル特有のゴロゴロした乾燥感がなく、しっとりしています。

紫外線吸収剤など、石油由来原料は使っていません！

紫外線吸収剤は紫外線のエネルギーを吸収することで皮膚へ紫外線が届くのを防ぐもの。

吸収した紫外線を熱や無害な光に変換する時に肌に負担がかかります。

また、まれにアレルギーやかぶれを起こす人もいますので、敏感肌の方や刺激が気になる方は紫外線吸収剤が配合されていない日焼け止めがおすすめです。

肌にやさしく赤ちゃんにも使えて、石けんで洗い流せるのも嬉しい♪

by kumagai



全成分天然由来100%の

肌に優しい日焼け止め UVミルク

SPF30 PA++ 税込3080円