

七五三シーズンが終わりました！

今年も沢山の方がご来店くださいました。
皆さんニコニコ元気いっぱい、いつも楽しくお支度のお手伝いさせて
いただいています♪

女の子は、可愛くなっていくのが嬉しくてドキドキ♡
男の子は、剣を見ると夢中になって！
3歳、5歳、7歳でそれぞれの可愛さがありますよね。

日本髪をしたいからと当店を選んでくださる方がとても多いんです！
また、3歳の時も当店を利用したという方や、お姉ちゃんの七五三で
利用したと言う声も多く聞かれて、本当に嬉しく思います。

年が明けると成人式がやってくるので、皆さんの記念日が素敵なもの
になるよう頑張ります!!



奄美大島に行ってきましたー♪

10月の初めにお休みをいただき、ひまわりスタッフ&友達で奄美大島に行ってきました！友達も含めての旅行は久しぶりです。
台風の心配もありましたが、晴れてくれました♪
なんと、気温は連日30度くらいありました。まだまだ夏ですね。



奄美大島に到着して真っ先に海へ。キレイ～。テンション上がります!!

今回の旅行のメイン、アトラクションツアーでは、シュノーケリングを楽しんで来ました♪10月でも海が暖かいんです！
ボートで色々なスポットに連れて行ってもらったのですが、それぞれ雰囲気違ってどこも綺麗!!もうとにかく珊瑚が綺麗!!



魚が沢山いるスポットや、青い珊瑚が綺麗な所、パワースポットなど…。

この日は特に天気が良く、波も穏やかで、タイミングが合わないと行けないという青の洞窟にも行けてラッキー♪しかも、1日遊んで帰る頃には虹が見られましたよ♡



海の透明度が高いので、シュノーケリングで十分楽しめます♪ウミガメもいたそうなのですが、残念ながら私たちは目撃できず…。いつか会いたい!!



加計呂間島にも1泊してきました。
大島から船での移動になりますが、海上タクシーをチャーターしたので、乗船時間など気にしないでいいので楽チン♪
そして、実久ブルーと呼ばれる青い海で有名な実久ビーチへ！
海に入ったり、のんびりしたり、みんなマイペースに過ごして。
よく一緒に旅行している気の置けないメンバーなのでみんな自由です(笑)
天然記念物のムラサキオカヤドカリも見つけましたよ！



4泊全部違う宿に泊まったのですが、どこの宿もご飯が美味しくて。バーベキューも、グルクンの唐揚げも美味しかったなあ。奄美大島の郷土料理の鶏飯は、予定では食べに行く時間がなかったのですが、民宿の朝食で出していただけました♪
鶏のお出汁がたまりません!!朝からしっかり食べて、海でめいっばい遊んで、夜は美味しいお酒を飲む。最高ですね♡



今回はとにかく海で遊ぶ旅行でしたが、今度行く時はマングローブのカヌーツアーも行ってみたいなあ。奄美大島の綺麗な海に癒やされて、リフレッシュできました☆
これから年末に向けて忙しくなりますが頑張ります!!

by kumagai

こちらかのQRコードからオーナーが編集した動画が見られますので、ご興味あれば是非！



Part1



Part2

体も心も喜び食べ物、麻の実（ヘンプシード）！

現代人に不足している栄養とは？

栄養が足りない人はこんな人！

私Kazumiはここ約半年以上、分子栄養学を学んでいます。

体の事を知ると、体にとっていかに、栄養が取れているかどうかを大事かを感じる日々です。バランス良く食べられているか、それらがちゃんと吸収されているかは、とっても大事！

なぜなら、栄養がバランス良く取れていないと、細胞は元気にならない。

細胞が元気にならないと、細胞からできている、お肌も髪も内臓も血液も、カラダ中が元気にならないからです！

体がバランスの良い栄養で満たされていたら、病気にもなりにくし、免疫力は高くなります。もし病気をしても栄養が足りていれば、すぐに回復できますが、栄養が足りないと、体は病気と戦いたくても、戦えず、病気から治るのも時間がかかったり、後遺症が残ったり。なので、私たちの細胞ちゃんたちを元気にするためにも、バランスの良い栄養をとっているかどうかは、とても大事なのです♪

そしてびっくりだったのが、現代は大人から子供、お年寄りまで栄養バランスがちゃんと取れていない人がほとんど！という事実！

多くの方がタンパク質も、食物繊維も、ビタミンもミネラルも足りていないのです。



疲れやすいのも、朝が起きられないのも、やる気がおきないのも、気圧やお天気でカラダの調子が悪くなるのも、頭痛がよくする人も、不眠ぎみな人も、便秘な人も、胃腸が弱い人も、風邪をひきやすい人も、勉強や仕事に集中できない人も、その他病院に行くほどではないいろいろな不調。

疲れているだけかー、私は体質的にカラダが弱いからー。
とか、もう歳かなーとっていたら、
実はいろいろな不調は栄養がバランスよく摂れていないために、
体の機能が悪くなっているという原因が多くあるそうです。

もちろん、年齢と共にいろいろな機能が落ちてきますが、そこに栄養のバランスが悪かったら、さらにカラダはうまく働けません。

みんな気がついてないだけで、確かに、そう言われるとそうかもしれないー。と改めて思います。

でも、なかなか働いていたり、一人暮らしだったり、時間に追われてちゃんと時間がないと、ついつい、外食になったり、冷凍食品や加工食品だったり、菓子パンやインスタントになったり、おにぎりだけ、菓子パンだけ。ラーメンだけとか。

ついつい子供にも好きなものを食べさせちゃってる傾向があって、甘い物や炭水化物よりになっている家庭も多く思います。

朝ご飯もちゃんと食べられなくて、菓子パンだけとか、ヨーグルトだけとか、朝ご飯自体、食べないとか。

なかなかうまく3食バランス良く食べられない人が、大人も子供も多いと思います。

もちろん普通の食事を気にかけるのは大事です！！

でもなかなか全部は無理なので、できるところから少しずつ、できることを増やしていくのをお勧めします♪



こんな人には栄養素いっぱい「麻の実」がお勧め♪

そんな私が最近ハマっているのはこちら！

麻の実(ヘンプシード)です！食べ物に気を遣っていても、なかなか毎食、ちゃんとバランス良く栄養をとることは難しい。
でも、麻の実があれば、いつもの食事の「ちょい足し」で栄養価をあげることができるんです！



麻の実にはいろんな栄養がバランス良くいっぱい入ってる！
しかも含有量もしっかり！麻の実に豊富に入っている栄養素は亜鉛、鉄、マグネシウムなど普段なかなか摂れないミネラルが豊富！
そして、タンパク質も多く、体に良い油でおなじみの、オメガ3脂肪酸、オメガ6脂肪酸も豊富！
その他食物繊維も入っていますし、ビタミンB1、B6、葉酸も多く含まれています♪

こんな人には特にお勧め♪こんな人は栄養がたりない！

● 普通の食事に魚やお肉などのタンパク質が足りない人に♪

動物性タンパク質が足りない人は、必然的に鉄、亜鉛、ビタミンB群欠乏症になってますよ

● 3食しっかり食べられていない人。1食抜くだけでも栄養価は足りなくなります。

● 外食が多い人や冷凍食品が多い人、コンビニ弁当やスーパーのお惣菜が多い人。
加工食品は、加工している段階で、家庭で作るよりも栄養素が断然減ってしまっています。
栄養も偏りがち。添加物も多く、中でも添加物のリン酸塩は栄養の吸収を邪魔します。

● ついつい麺類だけ、チャーハンだけ、おにぎりだけになりがちな食事の人にも！
炭水化物ばかりで、お腹は満たされても、栄養がたりていません。

● アルコールをよく飲む人、甘い物をよく食べる人にも！

私は毎日のビールが大好きなので、悲しいお知らせ(笑)そして甘い物好きな人にも悲しいお知らせでしょう。
アルコールや糖分はカラダの代謝でたくさんのビタミン、ミネラルを消費してしまい、浪費してしまうのです。
なので大事なときに使えなくなり、いつも不足状態なのです。



なので、多くの方が足りていると思っている食事、実は足りない栄養素がいっぱい！なのです。
サプリメントも良いですが、まずは食事を見直して、こういうもので栄養を補うのも大事ですね。
しかも、麻の実なら簡単！何にもがんばらなくても、いつもの食事にパッと振りかけるだけ♪



「麻の実」は和洋折衷、何にでも合うんです！

ゴマの代わりにきんぴらごぼうや、ほうれん草のおひたしにも。 250g 税込1700円
シリアルやヨーグルト、スムージーや、アイスクリームにも。

サラダや野菜炒、スープやシチューにも。

おにぎりやご飯のふりかけ代わりに自然塩と一緒に振りかけちゃっても美味しいですよ。
振りかけるだけで、簡単なので続けやすいのも良いんです♪

そして優しいナッツのような味なので、何にでも合うんです！

当店で密かに売れている、麻の実！ぜひとも、気になる方はお声がけくださいね♪

あなたは栄養が足りていますか？ちゃんと3食バランス良く食べられていますか？
いつも食べてるものに、麻の実を「ちょい足し」して、栄養価をアップしちゃいましょう♪
カラダの細胞ちゃんたちに栄養を与えて、健康で元気なカラダをkeepしましょう♪
もっといろんなこと聞きたい方、いつでもKazumiにお声がけしてくださいね。