

いつも食べてるアレが栄養不足の原因？！

いつも食べてるアレが栄養不足の原因？
私も好きなものがいくつもあるっ！！(笑)
私もこの話、初めて聞いたときはビックリでしたー！

栄養が足りなくと不調は出やすくなります

疲れやすい、肌弱い、
風邪ひきやすい、
頭痛しやすい、
生理痛が辛い、
更年期が辛い、
イライラしちゃう、
不安や心配症になりやすい、
などなど、こんな不調はありませんか？



そして、髪や肌にも影響が！
髪が元気がない、抜け毛が多い。
肌や頭皮が乾燥ぎみ。
そんな人も栄養不足も原因ですー。

ご自分の足りない栄養を知って、補うことも大事！
そして見落としがちな、
こちらもチェックしてみてください♪

栄養が足りないのは、摂取不足だけでなく
他にも原因あり！
いつも食べてる、
アレが栄養不足の原因?!
あなたの好きなものあるかも！

- 甘いものが好きでよく食べる
 - お酒が好きでよく飲む
 - コーヒーなどのカフェインをよく飲む
 - 冷凍食品や加工食品をよく食べる
 - コンビニ弁当や外食多い
- いずれかに当てはまっていると栄養不足になっている可能性大いす♪

Check ↑

● 甘いもの、お酒、
体で甘いものやお酒を代謝させる時に多くの
ビタミンミネラルを無駄に消費！必要な時に使えない
ビタミンB群、マグネシウム、亜鉛不足に！



● コーヒーや緑茶などカフェインは
体の代謝の途中で多くの
カルシウム、亜鉛、マグネシウムを消費！



● 冷凍食品、加工食品、
コンビニ弁当、チェーン店などでの外食は
食材の加工段階でビタミンミネラルがそぎ落とされています
そして添加物のリン酸塩が
ビタミンミネラルの吸収を阻害！



そうでなくても普通に食事していても
ビタミンやミネラルが
足りている人は少ないという現状！

この中にあなたの好きな物がありましたら、
不足しやすい栄養、意識して補ってくださいね。
そして摂り過ぎには注意してくださいね♪

あなたはどんな栄養素が不足している？
その栄養不足が不調へと導いています。
もっと自分の体のことを知りたい！そんな方は
あなたの見落とししている健康法、
栄養、生活アドバイスいたします♪

By Kazumi



免疫力アップ、不調改善に！

栄養が足りていれば
体は元気に働いてくれます。
不調改善、免疫力アップに！

ご興味ある方はご連絡ください
あなたの見落とししていること
栄養、生活アドバイス
いたします♪



当店で寄付していただいた募金を、 ヘアドネーション寄付団体へ募金いたしました！

先月、当店で寄付していただいた募金を、ヘアドネーション寄付団体 Japan Hair Donation & Charity(ジャーダック)へ募金いたしました。募金していただいた皆様、また募金だけでなく、髪を寄付していただいたお客様、ありがとうございました！

ジャーダックは、小児ガンや無毛症などの病気でウィッグを必要としている子供たちへ無償で提供している団体です。

募金したい方は個人でも500円から募金できます。
また、募金金額に応じた返礼品がある、チャリティファンディングという応援の仕方もあります。
ご興味ありましたら、こちらの団体のサイトにアクセスしてみてくださいね！

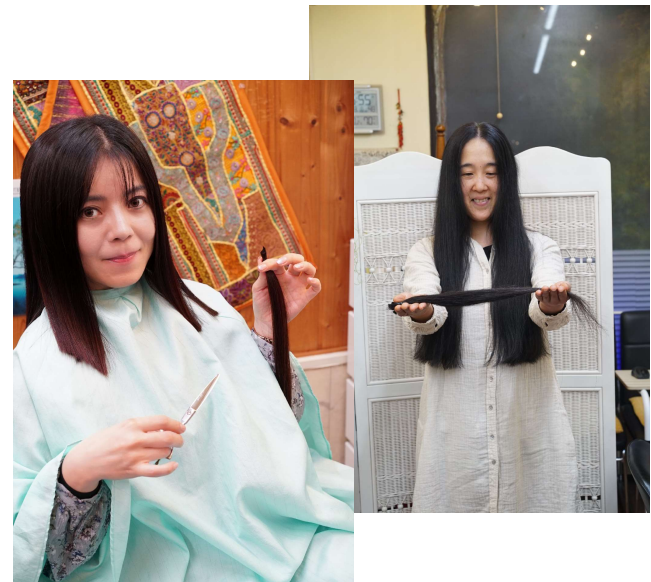
そして、去年も沢山の方がヘアドネーションしてくださいました。
髪を切った後は、不思議と皆さん笑顔になるんですよ♪

今回ここに載っていない方たちで髪を寄付された方もおられます。
本当にありがとうございました！
私たちもお手伝いができて嬉しく思います。

私は、前回ヘアドネーションしてから4年くらい経ち、かなり伸びました!!
そろそろ寄付できればなぁと思っています。

ドネーションカットのご予約、お問合せお待ちしております♪

by kumagai



忙しいときの簡単アイテム、味噌玉♪

皆様、忙しい時の食事ってどうされていますか？
忙しい時でもコンビニ弁当になっても、
せめて手軽にお味噌汁が食べたいー
ということで今回、味噌玉作ってみましたー♪

私たちも忙しいお昼はスーパーやコンビニのお弁当になることも。
せめてお味噌汁はインスタントにならないようにしたいと
思っていたけど、忙しい時ほどそれさえも作れないし。
ということで前々から気になってた味噌玉
作ってみましたー♪

お味噌にカツオのけずり粉
アオサ、ワカメ、イワシ粉、小エビ入れて
まぜてお団子にするだけ！



あとは、お椀に味噌玉とネギをいれてお湯を注ぐだけ！

お味噌に混ぜたカツオのけずり粉は
タンパク質もビタミンBやビタミンD豊富
イワシ粉はタンパク質やEPA, DHA, ビタミンD
アオサはマグネシウム、
小エビはカルシウム、マグネシウム

そしてもちろん、お味噌は発酵食品♪
腸内環境にもよく、体も温まるー♪
栄養も満点♪
常備しておかなければ！

By Kazumi

Artichoke chocolate

～アーティチョーク チョコレート～

もうすぐバレンタインですね♡

美味しそうなチョコレートや可愛いパッケージ缶が並んでいて、ついつい買ってしまいます！

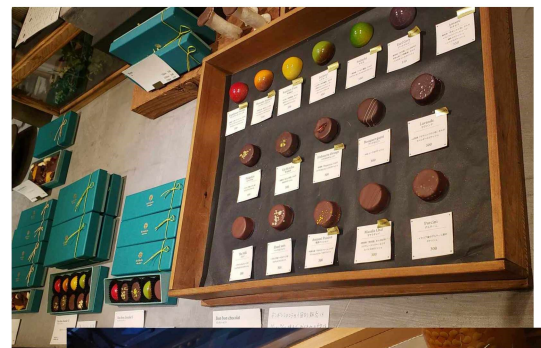
深川資料館通り商店街に、アーティチョーク チョコレートという人気のお店があります♪

食材にとってもこだわっていて、カカオ豆は、農家さんや生産者組合まで
遡ることができるものを選んでいたり、カカオ農家さんからの直接仕入
れることもあるそうです。また、カカオ豆以外の食材も、日本の農家さん
から直接仕入れて作っているそうですよ。

味はもちろんですが、期間限定で、目玉焼きやハンバーグの形をした、
ユニークなチョコレート販売していたり、とても楽しいお店です♪
何年前かに、バレンタイン限定のチキンの形をしたチョコレート買ったことが
ありますが、ナッツやドライフルーツがたっぷり入っていて美味しかったですよ♡

残念ながら、バレンタインの予約受付は終了しているので、店頭で並んでいる
もののみになるようです。

少しですが、東急百貨店ネットショッピングでも販売していましたよ。
気になる方は、ぜひお店を覗いてみてくださいね！



by kumagai