

薄毛対策、良い睡眠、強い骨には、マグネシウム！

暖かくなって、木々は新しい初々し葉っぱをつけて、新緑が気持ちい季節です♪



今回は日本人の多くが不足しているミネラルの1つ。マグネシウムの効果をご紹介します！簡単にマグネシウムが摂れる方法もお伝えします♪

薄毛、抜け毛対策に♪ 健康な髪の実成長にも！骨を強くする！睡眠の質を良くするのにも♪マグネシウム！

誰も気がついていませんが、日本人の多くが足りないミネラル。その1つがマグネシウム！

カルシウムや鉄は摂らなきゃーと思っている人はいるかもしれませんが、マグネシウムを摂らなきゃーと思っている人はあまりいないのが現実。でもマグネシウムは、めちゃめちゃ大事な栄養素！なのに、全然足りていないミネラル。体のあらゆる代謝や合成に酵素に使われて、不足するといろんな不調に！

◎薄毛対策に健康な髪の実成長に、マグネシウム！

年齢と共に気になる薄毛、抜け毛。髪のに悩んでいらっしゃる人も必見♪マグネシウムが不足すると、毛根の細胞内にカルシウムが入って石灰化し、抜け毛が増えるんです。

またマグネシウムは血流を良くしてくれるので、頭皮の血行も良くしてくれるので元気な髪の実成長を促進します♪

髪にとっても大事なミネラルです。

そしてお次は

◎睡眠にもマグネシウム！

眠るためのホルモンにの材料の1つです。



睡眠にも必要なマグネシウム！

眠りが浅い、夜中目が覚めてその後眠りづらい、なかなか寝付けないなどのお悩みにも♪眠るためのホルモン、メラトニンの材料はタンパク質、ビタミンB群、鉄、そしてマグネシウムなんです。

マグネシウムが不足すると、メラトニンが作られませんよー。睡眠の質を下げちゃいますよー



まだまだあります！

◎骨に大事なマグネシウム！



更年期前後の女性はホルモンバランスが崩れて骨が弱くなりやすいので、その対策は大事！また閉経後も年齢と共に骨は弱くなるので、やっぱり骨を強くしなきゃーと思う人は多いと思います。

骨を強くするのに、カルシウムを摂らなきゃーと、気を付けて、牛乳やヨーグルトなどの乳製品や小魚を摂っていらっしゃる、という話は良く聞きます。

それも大事です！

でも、骨を作るのには、実はカルシウムだけでは骨は作られません。マグネシウムも絶対的に必要なんです！

骨を強くするカルシウムとマグネシウムの比率はカルシウム:マグネシウム 2:1 ですよ！

ところが牛乳は

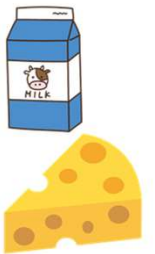
(カルシウム:マグネシウム 10:1)

プロセスチーズは

(カルシウム:マグネシウム 30:1)

煮干しは

(カルシウム:マグネシウム(10:1))



ということで、マグネシウムは全然たりないので、別で補給することが重要です♪

◎ではマグネシウムが多く入っている食材は？

アオサ わかめ ひじき 天然の塩 アーモンド 干しエビ 切り干し大根 ひじき などなど

わかめは1日200g摂らないと、1日に必要なマグネシウムは摂れません。びっくり！

◎食事からだけだと、しっかりマグネシウムは摂れないのが事実。そこで！効率よく摂るには！

おすすめは「濃縮マグネシウム」ですよ♪

小さじ1杯で簡単に1日に必要な分量に近い量が摂れます♪

私はご飯を炊く時に入れて、マグネシウムご飯にしたり、お味噌汁に入れたり、よく飲むお茶やお水にちょい足して飲んでますーずっと私が愛用しているのがこちら、濃縮マグネシウム♪おすすめですよ♪



お店でもお売りしてます♪ 125ml 税込1700円

5月の連休は、それぞれ楽しんで来ましたー!!

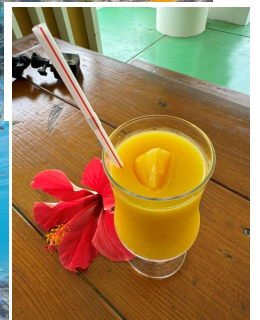
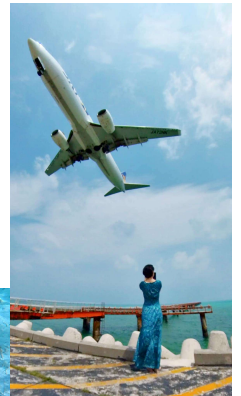
オーナーとKazumilは

宮古島へ行ってきました♪

宮古島旅行の
動画はこちらの
QRコードを♪



5月は私たちも連休をいただき、お休みを満喫してきました。
私とオーナーは宮古島へ～。最近ハマっている島です。
ゴールデンウィークから外れて行ったので、混み合うことなく、
天気も良く、♪宮古島、ひまわり畑もあるんですよ♪
ドライブしたり、海で主ノーケールを楽しんだり。
ウミガメさんにも会えましたー。マンゴージュースも美味しくて♪
いっぱい遊んだので、エネルギーチャージできました♪



Kumagailは

青森に行ってきました♪

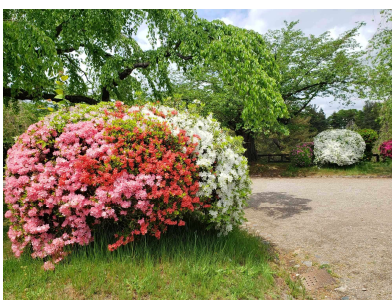
ずっと行きたかった弘前城に行ってきました。
有名な桜の時期は終わっていましたが、ツツジや藤の花を見られましたよ。

弘前城は今、石垣の修繕を行っていて、工事中の石垣の内部が見られたりと、ちょっとレアな体験ができてお城好きにとってはたまりません!!

弘前は、お城だけじゃなく、歴史的な建築物が沢山残っています。
昔の銀行や図書館、外国人の教師が住んでいた旧東奥義塾外人教師館の1階では喫茶店もやっていて、コーヒーとアップルパイでちょっと一休み♡

また、青森の伝統工芸のこぎん刺しを体験してきました。
刺繍のようなもので、はじめは難しいかなと思ったのですが、やってみると意外と簡単でハマりそうです。

その他にも、津軽三味線を聞ける居酒屋に行ったり、美術館巡りをしたり、
青森の文化を沢山体感する、楽しい旅になりました♪



栄養解析で花粉症が改善!!

今年の花粉症はひどい!!という声をよく聞きました。
そして、私もつらかった…。

ここ2・3年は、もしかしたら花粉症かなあ?と思うくらいだったのですが、
今年はくしゃみ、鼻水、鼻づまり。
薬を飲み始めましたが、夜に薬を飲むと、朝が眠くて起きるのがつらい…。

元々鼻がつまりやすく、粘膜系が弱いんだろうなあと思うこともあり、
ひまわり美容室の分子栄養学アドバイザー・和美さんに栄養解析をしてもらいました♪

今回、私は血液検査がなかったので、4日分の食事表とアンケートに答えただけで解析してもらいましたが、血液検査があった方が、より詳しく見てもらえるのでオススメです!

解析の結果、私はやはり目や鼻、喉、腸内環境などの粘膜が弱くなっていました。
また、エネルギー不足や栄養不足、消化吸収も低下しているとのこと。

タンパク質は意識して食べていましたが、その他の栄養って何を摂ればいいのか?
解析結果を基に、改善方法をいろいろと教えてもらいました♪

私の場合は、**①鉄分不足の解消**

女性は不足しがちですね。
鉄分は、栄養や酸素を体の隅々まで運ぶ働きをしています。
また、エネルギーを作り出す時にも必要だし、皮膚や粘膜に関わってくるコラーゲンを作る時にも必要になってきます。
ビタミンや鉄分が入っているサプリを飲んでいましたが、
それでは足りないということなんですね!!



そこで、和美さんにオススメされたクッキンサプリFeというのを飲んでみることに。
パウダー状で味がないので、飲み物や料理に入れて鉄分を摂ることができます。



ご飯作るのめんどくさい…。というとき、簡単に丼物や麺類になったり。
たまにはラーメンも食べたいし…。
でも、そこにクッキンサプリFeを入れて、ちゃんと鉄分は摂れてる!
と思うと、罪悪感がなくなります(笑)

②免疫機能を高めるため、腸内環境を整える

酢の物や梅干し、発酵食品を食べるなど…。
ビックリなのが、乳製品のガゼインが腸内環境を悪くするということ!
体に良いと思って飲んでた、飲むヨーグルトは控えることにしました。

③粘膜を強化

粘膜を強くするビタミンD、ビタミンA、グルタミンはサプリで摂ることに!



足りない栄養を加えただけ♪

④炎症を抑える

花粉症があるということは、体に炎症が起きているということ。ビタミンC、オメガ3脂肪酸は、レモン果汁とエゴマ油を毎朝サラダにかけて食べてます。

レモンは好きなので、焼き魚やおひたしなど、いろんな物にかけまくって食べるようにしてみました。



そして、食生活を変えてみて2週間くらい経った頃、気づいたらくしゃみや鼻水が少なくなったかも！

栄養バランスが整っていると、薬の効きも良くなるそうで。薬の効きが良くなったのか？それとも、実際に花粉症の症状が軽くなったのか？

ということで、薬をやめてみました！
仕事中に鼻がグズグズしちゃうの嫌だなあと、心配していましたが…。
なんか平気かも!!
たまにくしゃみや鼻水が出ますが、かなり症状が軽くなっています♪

その後も、サプリ等を飲み続け1ヶ月。
薬を飲まなくても平気です！

これは、スギ花粉の時期が過ぎたからなのかとも思いましたが、元々あった鼻づまりも解消されているので、体質が改善したのではないのでしょうか！
足りない栄養を補うとこんなに変わってくるんですね。

ヒノキ花粉は、あと1ヶ月くらい続くのかな？
秋にはブタクサやヨモギ、中には1年中花粉アレルギーがある方もいるそうで。
自分の体質、弱点を知って改善し、その上で花粉症には粘膜を強化する
そしてビタミンD、ビタミンA、グルタミンを摂ることが必要になるそうです。

体に不調がある方はもちろんですが、今やっている健康法、飲んでいるサプリが自分に合っているのかを見直すためにも栄養解析はオススメです！
私のように、サプリを飲んで安心していても、実は足りてなかった！ということもありますよ。

今回、栄養解析してもらったおかげで、花粉症はずいぶん良くなってきたのですが、鉄分不足など気になるところがあるので、引き続き食生活に気をつけていこうと思います♪



by kumagai

リニューアルしました！ UVミルク

今年も急に暑くなってきて、年々紫外線が強くなっているように感じます。

そこで！今までも人気だったUVミルクが、SPF50、PA+++にリニューアルしました♪もちろん、エコサート認証のオーガニック化粧品です。

紫外線吸収剤を使用していないので、肌にやさしく、赤ちゃんや敏感肌の方も安心して使えます。

また、ノンケミカル特有のゴロゴロ感がなくスーッと伸び、肌色タイプになったので、さらに白浮きしづらくなりました。

肌へのやさしさはそのままに、紫外線カット効果がUPし、使いやすくなりました♪
気になった方は、お気軽にお声かけてください！



UVミルク SPF50 PA+++
税込 3080円

ヴィーガンジェラートのお店♪ TUTTO

TUTTOは、乳製品・卵・白砂糖を使用しないヴィーガンジェラートのお店です。

去年、清澄白河に都内初出店！と聞いて気になっていました。
しかし、場所が隅田川の近くで、歩いて行くのはちょっと遠いかなあ。と思っ
ていたら、今年木場公園の近くに2号店ができました。

牛乳の代わりに、植物性ミルクのなかでも上質なアーモンドミルクのみを使用しているそうです。

牛乳と比べて低カロリー、低脂質、低糖質でビタミンEが豊富！

白砂糖の代わりに、オーガニックのてん菜糖やアガベシロップなどでやさしい甘さに♡

コーンやクレープの生地は米粉などを使ったグルテンフリーです。
そのほかもこだわった食材を使用しているようです。

旬のフルーツやハーブを使ったのジェラートだけでなく、
店舗限定飲むジェラートやクレープもあります♪
清澄白河店は4席しかありませんでしたが、木場公園店には
16席あるのでカフェとしてゆっくり過ごせそうです。

by kumagai

