

卒業式でご来店なされたお客様です♪

今年も無事に卒業式のお支度のお手伝い終わりました。
皆様、おめでとうございます！

卒業される方はもちろん、式に出席されるお母様、先生方にもご来店
いただきありがとうございました♪

ママ友の紹介やお姉ちゃんの時も当店を利用したなどという方が増えて
おり、嬉しい限りです。
いつも楽しくお手伝いをさせていただいています♪

また、卒業式の合間に、七五三の後撮りや結婚式に出席される方など
もおられました。
ご来店いただいた皆様、本当にありがとうございました。



人気商品♪

ヘアカラーファンデーション

暖かくなってくると、お出かけする機会が増えませんか？

急なお出かけにも、カラーファンデーションを使えば気になる白髪・薄毛をサッと隠せます。

ファンデーションタイプなので、広範囲を自然にカバーしてくれます。

また、重ね塗りすることで濃淡を調整できます。

塗った場所も悪目立ちせず、フワッと自然に仕上がり、よくあるベタつき感ありません。

そして、水に強い！

雨や汗で色落ちする心配はありません。

ただし、指などでこすってしまうと色落ちてしまいますのでお気を付けください。

市場に流通している白髪隠しの殆どは、石油系成分やシリコンが使われています。

ですが、このカラーファンデーションは、石油系合成界面活性剤・合成香料・合成色素・鉱物油・合成保存料はもちろんのこと、シリコンも一切使っていません。

100円均一のパフを使うと手が汚れないとか、細かいところにはスクリーブブラシを使うと良いなど、お客様から教えていただいた裏技もありますので、気になる方はお気軽にお声かけて下さい♪

By Kumagai



コンパクト付き 3,940円
詰替 3,410円

カヌレ専門店

～ MM Canelé ～

ここ数年カヌレが人気で、専門店が増えていますが、清澄白河にもカヌレ専門店ができました♪
先月オープンしたばかり!!

カヌレ好きの私は早速購入♪

カスタードベースのクリームをつけて食べるスタイルです。

クリームは、プレーン、ピスタチオ、チャイの3種類。近々、フランボワーズも仲間入りするそうです。

私は、チャイクリームを買ってみました。

外はカリッと中はもっちりのカヌレと、甘さ控えめのクリームが美味しい〜♡
スパイスの香りも良かったです！

営業時間は、11時～19時ですが、売り切れ次第終了とのこと。

また、キャッシュレス決済のみで、現金は使えません。

Tシャツやポスターなどのオリジナルグッズも販売していて、お洒落な感じのお店です！

ひまわり美容室から徒歩5分くらいなので、気になる方はぜひ覗いてみてください♪

By Kumagai



タンパク質不足の日本人が急増！栄養不足の現代人とは？

健康でいるために必要なタンパク質量とは？



髪やお肌トラブル改善にも大事！

少しずつ、春に向かっていますが、寒かったり、暖かくなったり。気圧の変化や朝晩と昼間の温度変化で体調を崩されていませんか？

私は病気にならないように、免疫力アゲアゲするために、タンパク質を意識して摂るようにしています♪

タンパク質は大事ですよーという話をすると、皆様「タンパク質は大事だとは思っていたけど、まさかこんなに重要だったとは(笑)」と言われる♪わかります。私もそうでしたからー♪

そして現代の日本人はタンパク質不足の人がほとんどだと知って！さらに皆様驚かれます！しかも特定の人ではなく、お年寄りから若い人までみーんな、タンパク質不足！

昔の人よりガンになりやすくなった、アレルギーが増えた、メンタル不調が増えた、感染症にかかりやすくなった。ストレスに弱くなった、季節や気圧によって体調が左右される。これらは、もちろん食品の添加物や農薬などいろんな要素もあると思いますが、それ以外に「しっかり栄養が摂れているか」も大きいポイント。

お腹いっぱい食べられても、タンパク質やビタミンやミネラルなど足りなければ、体は自分で自分を防御できないですし、治癒能力も落ちてしまいます。

今回はまずは「タンパク質がどれだけ、不足しているか」をお伝えします♪この衝撃的事実！↓↓

現代人のタンパク質摂取量は「戦後と同水準」！



厚生労働省のデータによると、タンパク質の1日の摂取量は1995年（平成7年）81.5gをピークに2016年（平成28年）には1日あたり75.3gと、約8%減少してしまっています。

2016年の1日75.3gのタンパク質摂取量は、食糧不足が残っていた戦後1950年（昭和25年）より少ない数字なんです！

1950年は、戦後5年目。現代人のタンパク質摂取量は「戦後と同水準」といえます。実は日本人はこんなにタンパク質が摂れていないんです。

タンパク質が摂れていないと！

体はタンパク質でできています。37兆個の細胞一つ一つはほとんどがタンパク質です。その細胞が集まって、臓器、血液や筋肉やホルモン、消化酵素や髪や肌など、体のすべてのいろんなものが作られます。

なので、タンパク質不足になると、その一つ一つの細胞が元気になれず、その細胞の集まりでできている、あらゆる臓器、血液や筋肉やホルモン、消化や髪や肌も、みんな元氣になれない。

栄養不足で、体を効率よく動かすことができなくて、不調に陥りやすくなるのです。

あと、私たちが健康に気を付けて摂っているサプリやハーブ、また病気を治す、症状を抑えるために使うお薬も、タンパク質不足では効きが悪くなるのです！

せっかく良かれと思って摂っていたサプリやハーブやお薬が、実はタンパク質不足で効きが悪くなるとはビックリですー！

タンパク質不足な人とは！

- ①運動しても筋力がつかない、筋肉の低下
- ②胃もたれしやすい、少食な人、胃腸の弱い人
- ③免疫力の低下 風邪を引きやすい、不調になりやすい人
- ④皮膚の老化や肌トラブルがある（乾燥、湿疹、かゆみなど）
- ⑤薄毛や髪のコシがなくなる
- ⑥気候変動に弱い。季節の変わり目、寒暖差で体調が悪くなる。自律神経が乱れやすい。

筋肉も、消化酵素も、免疫細胞も皮膚や髪もみんなタンパク質でできているので、①～⑥に当てはまる人はタンパク質不足！⑥に関しては自律神経のホルモンの大元の材料もタンパク質なので、タンパク質不足だと自律神経が乱れやすくなります。そうすると、寒暖差や季節の変わり目、天気によって体調が悪くなりやすいんです。

これって年齢だよ。歳のせいで、気候に左右されて不調になるよね。なんておもっていたら！実は年齢はだけじゃないんです！そういう症状がある人は、お年寄りから若い人まで増えています。

実はタンパク質不足が原因の1つでもあるのです。

歳をとっても、お肉を食べている人は元気！という話はまさにここに書かれてあるとおり。

お肉を食べることで、良質なタンパク質、そしてそこに含まれるビタミンやミネラルもしっかり摂れるので、体の細胞は元気になり、効率よく体を動かすことができます。なので、お肉を食べている、モリモリ食べられるお年寄りは元気なのです。



秋田県大仙市では町の人たちにタンパク質を食べる量を意識して増やしてもらったら、平均寿命が延びて、動脈硬化の人の人数も減ったという結果も！すごいですよね。タンパク質♪

裏面へ 続く♪

でも、お年寄りだけではありません、お肉やお魚などのタンパク質がしっかり摂れているほうが、若い人も子供も元気で健康を維持できます。



車もそうですが、いくら高くても性能が良い車でも、ガソリンの質が悪かったら...もしくはガソリンが少ない状態で使っていたら、効率よく動くこともできないし、そのうち故障も多くなります。私たちの体も同じなんです。タンパク質は大事な体のエネルギーとなります。

どれぐらいのタンパク質を毎日摂ると良いのか！

1日に必要なタンパク質量は、体重×1gの量です！
体重50kgの人だと1日、50gです。
とはいえ、例えば牛もも肉100gを食べても、含まれるタンパク質量は19.5gです。お肉100g食べても100gのタンパク質が摂れるわけではないのです。
卵は1個6g、納豆は1パック7g、豆腐半丁8g、牛乳1杯7g

じゃあ、どれだけ摂れば良いのー？
それに、いちいち計算するのは、面倒。
わかりやすいのは、**毎食、自分の手のひら分のタンパク質を摂るといいのです。毎食、つまり3回ですよ。**
毎食3回食べられない方は、残念ながら、それでもうタンパク質不足ですよー



手のひら分のお肉だけ、卵だけ、お豆腐だけなんて飽きちゃいそうですが、2種類のタンパク質を摂るとする方法だったら、とりやすいかもしれません。

タンパク質だけの例ですが、こういうのはいかがですか？

朝:焼き魚、納豆
昼:豚の生姜焼きと冷や奴、
夜:とりの唐揚げとゆで卵

朝:目玉焼き、ハムソーセージ、
昼:お魚の煮物と厚揚げ
夜:豚肉とお豆腐の鍋



これらに、お味噌汁やご飯、副菜を入れれば、バランス良く食事がとりやすくなると思います♪

炭水化物だけメニューだ！と思った時にちょい足しを♪
チャーハンだけ、ラーメン、うどん、そばなどの麺類、おにぎりだけ。そんな時は♪
ゆで卵 餃子、枝豆、厚揚げ、焼き鳥、サバ缶、サラダチキン、冷や奴、納豆などは簡単に追加しやすいと思います！

タンパク質不足な食事とは！あなたはこんな食事？

朝:パンとコーヒー
昼:天ぷらそば
夜:豚の生姜焼き、サラダ、お味噌汁、ごはん



これだと夜はしっかり食べていますが、全体のカロリーも不足していますし、タンパク質、食物繊維も足りませんよ。ご自分の食事、チェックしてみてくださいね。

タンパク質の種類、バランスも大事♪

植物性タンパク質(お豆腐、豆類など)と動物性タンパク質(お肉、魚、卵、乳製品など)をバランス良く組み合わせて、摂ってください♪



特に肉などの動物性タンパク質は鉄分、亜鉛、ビタミンB群は豊富です。動物性タンパク質が不足している人は、これらのビタミンも不足している人が多いのです。逆に言えば、鉄分や亜鉛、ビタミンB群が足りていない人は動物性タンパク質が足りていないということ。

その不調は栄養不足からきているかも！

気がついていない人も多いかもしれませんが、体の不調はもしかすると、栄養素が足りないからかもしれません。髪や頭皮トラブル、お肌トラブルも栄養不足のサインです。

体も一生懸命血液を流したり、内臓を動かしたり。食べ物を消化したり、免疫力を高めたり。ストレスがあると、またウィルスや細菌が入ってくると、負けないように、戦ってくれます。栄養がないと戦えません。

「食べるものは足りているのに、栄養が足りない現代人」「質的栄養失調の現代人」
そんな言葉をよく耳にするようになりました。そうならないように。みんなで楽しく美味しく食事して。足りない栄養をしっかりと摂って。不調や病気になりづらい体作りを目指して、楽しんでいきましょう♪

By 美容師&分子栄養学アドバイザー Kazumi

栄養カウンセリングを受けたお客様の「感想」いただきました♪

50代女性



血糖値の乱れが原因だったとは！

集中力が続かなくなったり、疲れやすくなっていたので、年齢かしら？更年期かしら？とやり過ごしていました。また昼食後は異常な眠気がありました。

栄養カウンセリングを受けて、それらの症状が血糖値のアップダウンが関係していると教えていただきました。それから、お勧めいただいた、血糖値の乱れを整えるのに、「麻の実」や「濃縮マグネシウム」「MCTオイル」を生活に取り入れていきました。

そうすることで日々の疲れが残らないようになり、またストレスを感じにくくなりました。そして食後の眠気も改善し、仕事がスムーズに進みます。

自分の知識や医師や医療機関では絶対カバーできない内容だったので、栄養カウンセリングを受けて良かったと思っています。日常を見直すきっかけとなりました。今は不調は感じていなくても、現状を知ること、将来のリスクは確実に減らせると思います！早ければ早いほど、健康の貯金はとても大事だと思っています。