

慰安旅行でセブ島に行ってきました♪

最近オーナーがハマっているセブ島に、今回は皆で行ってきました！

セブに着いたらまさかの雨。2月は乾期のはずですが…。

急遽予定を変更し、まずはセブ島最大のショッピングモール「SMシーサイド」へ。東京ドーム約10倍の広さだそうです！

お土産を買ったり、ご飯食べたり、フィリピンのかき氷「ハロハロ」も食べましたよ♪
今回は行きませんでした。映画館や水族館もあるので1日中遊べるようなショッピングモールです。屋上庭園があり、天気の良い日は海が綺麗なんでしょうねえ。

その後は、オーナーの知り合いが経営しているマッサージ店へ。90分2300円くらい!!
キャンペーン中ということで、とっても安く施術してもらいました。気持ちよかったですあ〜♪



次の日は、アイランドホッピング!!

旅行中、この日だけ晴れてくれました。予定変更できて良かったあ。
ヒルトゥガン島でシュノーケリングは、少し波がありましたが、お魚いっぱい見られましたー♪
ロウニアジの群れに遭遇!!ガイドさんが「こんなに沢山の群れを見られるのは珍しい」と言っていました。

フオトスポットが沢山のナルスアン島では、ツアースタッフの方が1グループに1人付いてくれて、いっぱい写真を撮ってくれました！

最後に、天国に一番近い島と言われるパンダノン島にも行きましたよ。
海も砂浜も綺麗で、美味しいランチも食べて大満足のツアーでした♪



最終日は、セブ市内観光。

まずは、サントニーニョ教会。フィリピン最古の教会です。サントニーニョとはキリストの子供時代の事で、子供のキリストを祀った教会だそうです。
セブ島ではサントニーニョ信仰が非常に強いようで、子供時代のキリスト像がレストランにも置いてありましたよ。マリア様の手を触り、お願い事をします。すると、マリア様がキリストに伝えてくれるそうです。



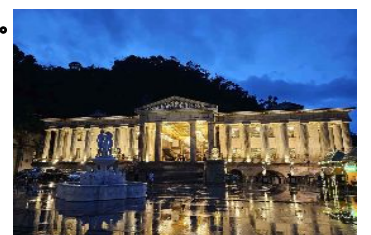
続いて、沢山のフオトスポットがあるシラオガーデン。

ここまでもっていた雨が降り出してしまいました！そんな中、ガイドさんがすごく頑張って写真を撮ってくれました。



最後に、テンプル オブ レイア。

実業家が若くして亡くなった奥様のために建てた神殿です。奥様への愛がすごいですね。夜はライトアップされて、とても綺麗です！



ちなみに、フィリピン料理は結構美味しいですよ！

シニガンスープという酸味のあるスープが代表的で、お肉も、魚介もどれも美味しい♪

年末から成人式など忙しかったですが、いっぱい遊んでリフレッシュしてきましたー♪
これからまた頑張ります！

By Kumagai

セブ島旅行の動画は右のQRコードからご覧ください♪ →



パンダノン島



360度空撮

Henna Interview

ヘナカラーの本当の良さや価値とは？どんな人におすすめ？
ヘナカラー歴10年のお客様へインタビューさせていただきました！
インタビューでは、あんなことや、こんなことも。



- ヘナカラーをすると、その人の印象も変わる！若々しさや美髪で好印象で得をする♪
- ヘナカラーをするとトリートメントやヘアオイルがいらなくなる？
- 一般的な白髪染めとの違いとは？髪のパサつきだけでなく、メリットとは？
- ヘナカラーをするとズボラでも髪はまとまる。
- 地球環境にも良い、余計なものを買わなくても良くなる、エコな商品！
- ヘナカラーをするだけで、社会貢献になるという真実とは？ などなど…。

聞いてみたいトピックが、豊富に詰まったインタビューとなっています。
右のQRコードからご覧ください♪



ヘナインタビュー

K-nuts

江東区白河2丁目8-4 Y2清澄白河 1階

清澄白河駅のB2出口を出てすぐの所に、ナッツとドライフルーツのお店ができました！
工場直送の自家焙煎ナッツ専門店です。
素焼きナッツはもちろん、フレーバーナッツやお試しにちょうど良い小さめパックもありましたよ♪

私は、ピスタチオとピーカンナッツのコーヒー味を買ってみました！
ピスタチオは、期間限定で増量中だったのでラッキー♪

「日本のドライフルーツ」シリーズには、「白加賀梅」がありました。
梅のドライフルーツなんてどんな感じなんだろう？次回買ってみようと思います！

また、ナッツバターコーナーには、フレッシュなナッツバターを搾れる専用のマシンがあります！
「千葉県産ピーナッツバター」と「アーモンドバター」の2種類があるようです。

平日は20時まで、土日祝日は18時までの営業です。
気になる方は、覗いてみてください♪

By Kumagai



その花粉症や慢性鼻炎、もしかして、栄養不足かも？

花粉症をラクにする栄養素とは？ 栄養で花粉症改善したい人必見♪

美容師と栄養カウンセラーのkazumiです。
今回のお話は、栄養で花粉症や慢性鼻炎を改善させたい方必見です♪

どうして「ある栄養」を満たすと症状はラクになるのか？
その「花粉症と慢性鼻炎と栄養」のお話をお伝えします。

●花粉症や慢性鼻炎は栄養不足のサイン？！

今年も花粉が多いとか?!今は二人に一人は花粉症を発症しているようです。慢性鼻炎になっている人も。花粉症になると鼻水やかゆみや、目がしょぼしょぼしたり、つらい季節ですよ。仕事や勉強の集中力が落ちたり、イライラしたり。そんな症状があるとき、実は「体の中では栄養が不足しているサイン」ってこと、知ってました？まさかの栄養不足？私も初めて聞いたときはびっくりでしたが、体と栄養のことを学ぶと、「なるほど!」と思えることがいっぱいありました。

●粘膜バリア機能と防御力が低下！

私たちの体は外から来た花粉やアレルギー物質を体の中に入れないように、鼻や喉や目の粘膜が、がんばって追い出そうとしてくれます。ところが、その粘膜バリア機能がうまく働かなくなって、防御できず、花粉やアレルギーが入ってくる。そして、入ってきた花粉などのアレルギーを敵だと思い、過剰反応して免疫機能が暴走する。なので、異常に鼻水が出たり、目や喉や肌がかゆくなったり、目がしょぼしょぼしたりして、花粉症や慢性鼻炎がおきるんです。

●花粉症や慢性鼻炎は花粉などのアレルギーの問題だけではでない

花粉症や慢性鼻炎は「花粉の問題」「アレルギーの問題」だけでなく「体の防御システムの乱れ」でもあるんです！

必要なのは

- 免疫細胞を元気にする免疫の材料(タンパク質)
- 免疫の暴走を抑える(ビタミンD)
- 鼻や喉、目などの粘膜バリアを高める(ビタミンA・グルタミン・亜鉛・鉄)
- 炎症コントロール(鉄・亜鉛)



あなたはどの栄養素が足りていますか？

どの栄養素が不足していますか？

何かが不足することで、花粉症が起きやすい体になっているんです。

実は日本人は「タンパク質、ビタミンD、亜鉛、鉄」はどの年代も不足していると報告されているんですよ。

●お勧めな花粉症や慢性鼻炎をラクにする栄養とは♪ ずばり、ビタミンDです！

<ビタミンD>

ビタミンDは免疫のブレーキ役となります。花粉症や慢性鼻炎は「免疫が暴走している状態」なのですが、ビタミンDは「免疫を落ち着かせる調整役」なのです。=アレルギー体質の人は不足しやすい栄養です！

ビタミンDは骨を強くする栄養素でもありますが、免疫の暴走を抑える栄養素！つまりは花粉症や慢性鼻炎も抑えてくれます♪その他ビタミンDはメンタル不調や、認知症予防にも良いビタミンです。



ビタミンDはお魚に豊富！

なのでお魚をたくさん食べてもらいたいですが、症状がある時は、しっかりビタミンDを摂ってもらいたいので、その時期はサプリメントもお勧めです♪当店でも販売していますので、気になる方は、お声をかけてください。



●その他、花粉症や慢性鼻炎をラクにする栄養素

まずはビタミンDを意識して摂ってもらいたいですが、栄養で花粉症や慢性炎症をラクにさせるには、「コレだけやればいい!」というものは、残念ながらありません。ビタミンDを摂っても改善されない場合は、他の栄養が足りていないかも！まずはどんな栄養が体の中でどんな役割をしているのかを知ってみてくださいね♪

<タンパク質>

タンパク質は、免疫の材料そのもの。免疫細胞も、鼻や喉の粘膜もすべてタンパク質でできています。タンパク質は「体の守りを作る土台」となります。

- つまり不足すると
- ✓ 粘膜が弱くなる
- ✓ 免疫が過剰反応しやすくなる！



その花粉症や慢性鼻炎、もしかして、栄養不足かも？

花粉症をラクにする栄養素とは？ 栄養で花粉症改善したい人必見♪

●その他、花粉症や慢性鼻炎をラクにする栄養素(続)

<ビタミンA>

ビタミンAは
粘膜の修理職人です。
鼻・喉・腸などの
バリア機能を強化！
「防御壁を強くする栄養♪」
粘膜が元気だと
花粉やアレルゲンの侵入を
防ぎやすくなります♪



<鉄>

鉄は「炎症を暴走させない」
役割と、「粘膜をつくるコラーゲンの材料」となります。
鉄がないとコラーゲンも
十分に作られず、
粘膜や肌が弱くなります。



鉄が不足すると

- ✓ 慢性炎症が起きやすい
- ✓ ヒスタミンが増えやすい
- ✓ 粘膜や肌が弱くなる
つまりは、くしゃみ・鼻水を
悪化させます。

<亜鉛>

亜鉛は
「免疫の調整」
「粘膜や肌を健康に保つ」
役割があります。



亜鉛は

- ✓ 炎症を抑える
- ✓ 粘膜修復
- ✓ アレルギー反応を調整
亜鉛もいろんな役割をしています。

<グルタミン>

グルタミンは
「腸の粘膜のエネルギー源」
花粉症の人は腸のバリアが
弱い傾向があります。
腸が弱ると免疫が過敏に
なります。



グルタミンは

- ✓ 腸を修復
- ✓ 免疫の過剰反応を防ぐ
「免疫の土台を整える栄養」となります。
グルタミンはタンパク質に多く含まれていますよ。

●あなたはどの栄養素が不足していますか？

栄養は、体の中でいろんな働きを
サポートしてくれています。



花粉症改善してくれる栄養の
ビタミンD タンパク質
ビタミンA 亜鉛 鉄
グルタミン

もし、これらの栄養が少なかったら？
不足していれば？

鼻や喉、目などの粘膜も弱くなり、
防御力も低下。体に入ってきた花粉を
追い出せなくて、
しかも免疫の暴走も抑えられず。



花粉症や慢性鼻炎は「体の防御システムが乱れ
ている状態」とは、こういうことなんです♪

あなたはどの栄養素が不足していますか？

栄養カウンセリングでは、あなたの足りない栄養や
体質を知ることができます。

これは足りていないかなあと思って、意識して
栄養を摂ってみたけどやってみたけど、
やっぱり花粉症や慢性鼻炎が改善しない！
そんな時は、栄養カウンセリングがお勧めです♪
足りていたと思っていたものが、
実は足りてなかったかも？
もしくは消化吸収が悪くなってるかも？
いろんなところから、サポートいたしますよ♪

栄養から花粉症や慢性鼻炎を
改善したい方、ご相談くださいね。



By 美容師 & 栄養カウンセラーkazumi

よかったらのぞいてみてくださいね♪
ブログやSNSで発信中



ブログ インスタ YouTube 栄養HP

ミニレターがご不要の方は、
右のQRコードからからご連絡ください。→

