

MAMA'S NEWS

担当: 執行

腸活でインナービューティーを整え、心身の美しさを身に受けましょう!

腸活でインナービューティーを整え、心身の美しさを身に受けましょう!

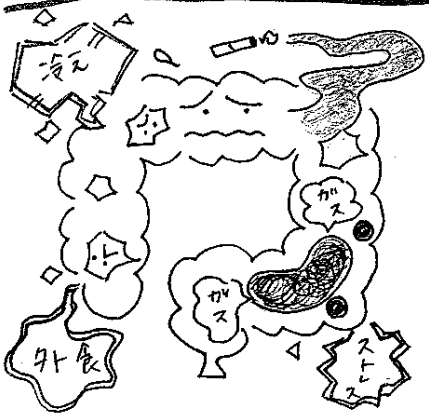
4月号 No.15

本日はご来店頂きありがとうございます。
 ようやく春の暖さを感じてきたのつかの間、足運に秘も散っていきますね。

4月は新生活や環境の変化、季節の変わり目で知らず知らず冷えやすくなったり、腸も弱く便秘がちに。やがて腸内環境が悪化し、肌荒れを引き起こすこともあります。という事で今月のママズニュースのテーマ腸シリーズ第2弾美肌は腸でできている腸活でインナービューティーを整え、心身の美しさを身に受けましょう!

肌荒れの原因は腸内に!

女性の2人に1人、最近では50代以上の男性も起シヤク!!!

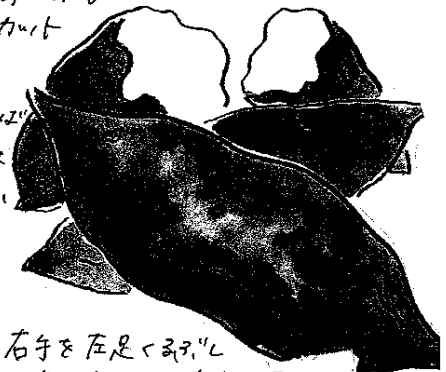


- ① 便秘で腸が詰まり、有害ガス発生
- ⇒ ② ガスが吸収され血液中に充満
- ⇒ ③ 全身を循環し皮膚の汗腺から排泄
- ⇒ ④ 肌荒れ

美腸スーパーフードは“さつまいも”!

腸内環境を整えると言えば「乳酸菌」。ですが「乳酸菌は腸内の善玉菌を増やして環境を良くするもので、便を流す働きはありません。便が詰まった状態で摂り入れても効果がないのでまずは、食物繊維を摂って便を片付けましょう! さつまいもは食物繊維を豊富に含み、消化しやすいため腸内環境を整えるのに最適です。

「さつまいも」ビタミンやミネラルを豊富に含み、準完全食品と称されるほど高い栄養価を誇ります。低温で加熱することで甘さが増え、引き出されるので、フライパンで小さくカットしたさつまいもと大さじ1程度の水を入れて7分を、弱火で10分蒸し焼きにするとしかり火が通ります。オリーブオイルやココナツオイルを使い、さつまいものパリパリ感が苦手な人にも食べやすいです。そして大事なのは皮ごと食べる事です!! 焼きいもは冷凍しても栄養価が損なわれないので、作り置きにもGOOD!



腸の動きを助ける! 簡単腸ストレッチ



その① 座った状態で右手の先を左手で持ち、上体を左側にひねる。逆の手も同じように行い、これを最低3セット行う。

その② 座った状態で右手を左足に押し当て、上体を右側にひねる。左手は天井に向けて伸ばす。逆の手も同様に行い、最低3セット行う。

What's ポップル? ?

今年の春夏大本命 人気急上昇中のヘアスタイルは「ポップル」。髪とラインを残しながらハイレイヤーで動きと軽さをつけたスタイルのこと。ポップルとワイルドをミックスした「ポップル」! ポップルの核は、そのままとトップの動きがかわること。オリジナルのあるスタイルに変化しちゃうとニヤニヤ持ち味です。ポップスタイルに飽きてきた方にとってもおすすめな春・夏スタイルです。パーマをかけたよりおしゃれに♡