



11月の人蔘クラブ: 冬の暮らし

鍋料理の季節です。うどん屋の刻みねぎは「うどん屋の風邪薬」。といわれます。薬味に使う一つ一つに意味がありますね。薬味も重要視しておいしく元気に鍋料理を楽しみたいです。



ゴマのいい香りに
心も癒されます。

薬味の中でも
リバース得意の
ごま塩づくり
塩とゴマをいり
ゴリゴリ



久しぶりの藤原美智子さんの健康生活講座。みんな、元気に集まりました。心を整え、身体を整えに1ヵ月に一度集まります。新年1月18日(木)です。

今月の人蔘君
寒くなりますと、
この美蔘液がおすすめ。天寿蔘と
61種類の野草と果物を
1年かけて発酵、おいしく
元気になる成分が山盛り。
炭酸割り、お湯で割っても
おいしいです。500ml¥5940

2~4倍に
薄めます



このごろのリバース

赤いハッピーは
藤原さんと花◎

11月大阪マラ
ソン3万2千
人のランナー
の中、中村整
体師も参加。



健康部：寒いので、身体が固まりますね、急な温度差にお気使いください。一年の締めくくり無理なことはせずに、元気に新年をお迎えください。花◎

料理部：人参クラブ、お手入れ会、イベント時の料理お楽しみに、クリスマス会もアイデア豊富にがんばります。横関、石田。

園芸部：店前にハーブが育っていて、水やりのたびにフンワリいい香り。元気が出るなあ〜。花◎

リボンを付けて
クリスマスプレゼン
トにも…



1包み
¥108

携帯用にスティック
タイプもあります。

15ml¥216
今月お買い得で
半額!!!!
お試しあれ