

お元気でお過ごしのことと思います。寒い2月も皆様ありがとうございました。楽しく集っていただき感謝いたします。もうすぐ桜の季節！花粉症の方には申し訳ないのですが、春はとてとてもとても楽しみです。あたたくなったらアレをしよう、コレをしよう、春の色に部屋の模様替えも楽しみです。心も身体も軽くなる季節。今月も楽しく元気に過ごしてください。



今月の健康生活講座

毎月 小さい店で、ワチャワチャしていますが、楽しく開催しています。息抜きしながら健康生活を楽しく。



3月16日(木)
11時~14時頃



整体もお待ちしています

心と身体の健康の為に生活を整える



脳を老化させないための心がけ、生活習慣で一番気を付ける事は**睡眠**のとおり方です、アルツハイマー病は脳内にアミロイドβというタンパク質のゴミが蓄積することが発症の引き金と考えられています。このアミロイドβを分解し**脳内の掃除**をしてくれるのが睡眠です。十分に睡眠を取る事が脳の老化を抑え認知症を予防する事につながります。

食事では水分をしっかりと取る事。脳の60%は水分でできています。カフェインや糖類の入らない飲み物を選ぶのがpointです。脳の成長を助けるプラズマコラーゲンは魚介類や鶏肉に多く含まれます。

もう一つ大事な**油の選び方**。

えごまやアマニ油青魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸は脳の中にも存在しています。脳の機能を高めるだけでなく、アミロイドβ(たんぱく質のゴミ)を溶かす働きもあるとされています。

旬の野菜や果物は抗酸化作用があり身体を酸化から守ってくれます。参考になさってください。

参考※全健協 けんこうNo.361 加藤俊徳先生

3月13日(月) お肌お手入会

いつもの基本のお手入れをしています。

ずいぶんとお肌が柔らかく綺麗になります。

①11時

②13時半~

参加費¥500

常連さん!

今月も募集中!

化粧品の使い方でお困りな事がありましたら、ご相談下さい。

今月も登場

腸は健康の源

乳酸菌の恵み 使い方

お米を炊くとき一緒に炊飯器に一袋入れてお使いいただけます。コーヒー、紅茶、味噌汁に入れて。そのままお飲みになっても、勿論、大丈夫です。

UIC inc.

毎日スツキリが健康なライフのキホーンです

しっかり健康習慣 3000億個以上の納菌性ナノ型乳酸菌があなたの健康なライフをサポート

●納菌性乳酸菌 100% ナノ型乳酸菌

成分 ナノ型乳酸菌

ダブルサポート

スツキリ・キシロオリゴ糖成分 水溶性食物繊維

●胃腸を育てるために ●腸内の環境を整えるために ●免疫力を高めるために ●便秘を解消するために ●腸内環境を整えるために

日本の伝統食から生まれた **乳酸菌のめぐみ**

●お米は、玄米、白米、雑穀を一緒に炊くことで、腸内環境を整える。 ●お米は、玄米、白米、雑穀を一緒に炊くことで、腸内環境を整える。