

げんきが はなまるママ

健康と美容に役立つ情報が満載です！

発行
ライフメール

新年のご挨拶

今年は多くの問題があっても
明るい見通しが出てくる年になるでしょう！

はなまる健康コラム

新年の健康を願って！
黒豆の美味しくヘルシーなお節

はなまる美容部

寒さに負けない！はとむぎ茶と
温活で内側から美肌ケア

みんなの広場



今年は多くの問題があっても、明るい見通しが出てくる年になるでしょう！

あけましておめでとうございます。新年は気持ち新たに、前向きに進むエネルギーを感じます。

今年は大阪万博の年です。科学技術が進展する中、生成AIが重要な役割を果たしています。**AIは、コンピューターが自ら考える時代を切り開き、健康管理や病気の早期発見がさらに進歩するでしょう。**食ではプラントベースや植物由来のたんぱく質が注目されています。**水素エネルギー**の実用化も進んでおり、石油に頼らない未来が期待されます。今年は技術革新が現実となり、大きな転換点となるかもしれません。しかし、**異常気象や金融危機にも備える必要があります。**健康が最も重要です。特に胃腸の健康は、日々の習慣が支えています。「**はなまるママ**」は、**毎日の食生活を支え、健康を促進するために開発されました。**美味しく食べながら健康もサポートできるのは素晴らしいことですね。

今年も楽しい使い方をお伝えしていきたいと思っています。
気がついたことがありましたら、いつでもお便りをください。
心待ちにしております。

今年もあなた様には大変お世話になる事と思います。あなた様のお役にたてる情報を精一杯の努力をして発信していきたいと思っています。**あなた様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。**
心ウキウキするようなことがたくさんあると良いですね。



新しい年が始まり、お正月といえば、お節料理が欠かせませんよね。お節には、家族の健康や繁栄を願う意味が込められたさまざまな具材が並びます。そんなお節料理の中でも、今回は「黒豆」に注目してみたいと思います。黒豆は「**まめに働き、まめに暮らす**」ことを願って食べられる縁起物ですが、実はその健康効果も見逃せません。



黒豆は、栄養価が非常に高く、特に女性にとって嬉しい栄養素がたくさん含まれています。まず、黒豆には抗酸化作用が強いポリフェノールが豊富です。これは、体内の活性酸素を抑え、老化を防ぐ効果があります。特にお正月のように美味しいものをたくさん食べ、ついつい飲みすぎてしまう時期には、体内のバランスが崩れがち。そんな時に**黒豆の抗酸化作用が役立ちます。**

また、黒豆には食物繊維も多く含まれており、**腸内環境を整える効果**があります。お正月はどうしてもお餅やご馳走が中心となり、食事が偏りがちですよね。そんな時に、黒豆を摂ることで腸の動きをサポートし、便秘の解消やデトックス効果が期待できます。さらに、黒豆には大豆イソフラボンも含まれており、ホルモンバランスを整える働きがあるため、女性の健康維持にぴったりです



お節料理に並ぶ黒豆は甘く煮ることが多いですが、ここでおすすめしたいのが玄米アミノ酸調味料「**はなまるママ**」を使った一工夫です。この調味料は**玄米を発酵させて作られており、自然な甘みと旨味を引き出す力**があります。黒豆を煮る際に「**はなまるママ**」を加えることで、砂糖を控えめにしても深いコクと甘さがしっかりと感じられ、より健康的な黒豆煮が完成します。

「**はなまるママ**」は、**アミノ酸を豊富に含んでいるため、食材の旨味を引き立てるだけでなく、体に必要な栄養素も補えます。**黒豆の煮物に使用することで、甘さを調整しながらも、満足感のある味わいに仕上げるができるのです。お正月だからこそ、健康を意識しながら美味しい料理を楽しみたいものです。



黒豆の健康効果と「**はなまるママ**」を使った一工夫で、お正月の食卓を彩りながら、体にも優しいお節料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？年始の特別な時間を、家族や友人と共に健康的で美味しいお節とともに過ごすことで、心も体も満たされるはずです。

寒さに負けない！はとむぎ茶と温活で内側から美肌ケア

寒さが厳しい1月、外側だけでなく体の内側からも美しさを引き出すことが大切です。この季節は冷えが美容に与える影響も大きいので、温かい飲み物や**温活**が欠かせません。そんな時、ぜひ取り入れたいのが「**発芽はとむぎ茶**」。発芽はとむぎは、通常のはとむぎよりも栄養価が高く、美肌効果が期待できる上、余分な水分を排出し、体のめぐりをサポートします。**肌のくすみやむくみを改善**し、透明感のある肌を目指す女性にぴったりのお茶です。ビタミンやミネラルも豊富で、**日々の健康維持**にも最適です。



さらに、1月の冷え対策として注目したいのが「**温活**」。体を芯から温めることで、血流を促進し、冷えによるトラブルを軽減できます。例えば、湯船に浸かる時間を少し長めに取り、体をしっかり温めるのも効果的。また、温かい食事や飲み物を積極的に取り入れることで、**内側から体を温め、基礎代謝をアップ**させることができます。ショウガや根菜類を使った温かい料理もおすすめです。温活はまた、心のリラックスにもつながり、**ストレスを緩和**する効果も期待できます。

発芽はとむぎ茶は、この温活にも最適。朝の目覚めに一杯、食事と一緒に、また夜寝る前にも飲むことで、一日を通して体を温めながら美肌ケアが可能です。肌荒れを防ぎ、しっとりとしたハリのある肌を保つために、毎日の習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか。



寒い1月も、**発芽はとむぎ茶**と温活で内側から美しさを磨き、健康的な美肌を手に入れてください。体の中から温めることで、寒さによる肌トラブルを防ぎ、**一年の始まりを美しく迎えましょう**。温活と発芽はとむぎ茶を上手に組み合わせることで、体も心もリフレッシュし、健やかな日々を過ごしましょう。

毎月簡単な頭の体操をご紹介します

「漢字穴埋めクロスワード」です！当てはまる漢字を入れてください！

答えは4ページにあります！



全部同じ漢字が入るよ！



お客様の声

ご感想
ありがとうございます！
ございます！

初めて雑穀米にチャレンジしてみました。
食感もよく、癖もなく美味しく食べられました。
冷凍しても味は落ちませんでした。

静岡県 TOMO様



雑穀米
＜15×30パック＞

この漢字です！
わかりましたか？

答え合わせ

建前
建設
建国
建造

建

今月の花めぐり

1月に咲くスイセンは、寒さに耐えながら凛と咲く美しい花です。白い花びらと甘い香りが特徴で、花言葉は「自己愛」と「思いやり」。冬の庭や家に飾ることで、春の訪れを感じさせる明るさと癒しをもたらします。切り花としても長持ちし、約2週間楽しめます。

季節コラム

1月は新年の始まりと共に、さまざまなイベントが行われる季節です。特に注目されるのが、成人の日。新たに大人の仲間入りをする若者たちを祝うこの日は、地域ごとの式典が開催され、華やかな晴れ着姿が街を彩ります。また、家族や友人との新年会も活発で、日常の忙しさから一息つき、親しい人たちと楽しい時間を過ごす絶好の機会です。この時期、寒さが厳しくなる一方で、心温まる交流が増える1月。新しい年の始まりを祝いながら、未来に向けての希望を育んでいく時間を大切に過ごしたいものです。

はなまるママ

お問合せはLINE・メール・FAXでお寄せください！

MAIL  info@hanamarumom.com <24時間受付中>

FAX  0120-870-442 <24時間受付中>



毎月1日・毎週金曜日にお得な情報を
発信しております！お友だち追加後マイページ
(Shopify) と連携後に500円OFFクーポンプレゼント！
お友だちだけの特別なキャンペーンも定期的を実施中！



はなまるママ
オンラインサイト



<https://hanamarumom.com/>

ネット注文が便利です♪

はなまるママ

はなまるママ
LINE公式アカウント



お友だち追加はこちら

株式会社ライフメール

〒422-8034 TEL: 054-237-3201
静岡県静岡市駿河区高松2-15-26