

# はなまるde小話

# はなまるママ

健康と美容に役立つ情報が満載です！

弥生

2024

3月  
March

発行  
ライフメール

## はなまるde小話

この季節は冬場の老廃物を落とすチャンスです！

## はなまる健康コラム

肉の摂り過ぎで  
心臓病のリスクは高まる！

## はなまる美容部

季節の変わり目は室内の  
湿度にも気を付けましょう！

## みんなの広場



## この季節は冬場の老廃物を落とすチャンスです！

3月、春の足跡が徐々に近づくこの時期。冬の寒さから解放され、新しい季節への期待感が高まりますね。そんな3月は、**ダイエットを再考する絶好のチャンス**でもあります。

まず、冬の間にも積もった体の老廃物や余分な脂肪を効果的に落とすための**デトックス**がおすすめです。新鮮な春野菜や果物を積極的に取り入れることで、体の中からキレイにしていきましょう。特に、春キャベツやほうれん草、イチゴなどの旬の食材は、**ビタミンやミネラル**が豊富です。これらの食材を中心にしたスムージーやサラダを日常に取り入れることで、内側からのダイエットをサポートします。

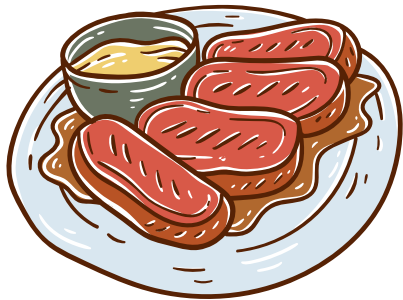
次に、適度な運動も3月のダイエットには欠かせません。春の訪れとともに、日差しも強くなり、外でのアクティビティがしやすくなります。散歩やジョギング、自転車など、日常生活に取り入れやすい運動を始めることで、代謝を上げる助けとなります。

さらに、3月は新生活を迎える方も多いでしょう。新しい環境や生活リズムの変化は、食生活にも影響を及ぼすことが考えられます。この時期、バランスの良い食事や規則正しい生活習慣を意識することで、ダイエット成功の第一歩としてみてはいかがでしょうか。

3月のダイエットを考える上で、食事の見直しや適度な運動、**新しい生活リズムへの適応**がキーとなります。春を迎える前に、少しの意識と努力で、理想の体型に近づくことができるでしょう。ぜひ、健康的なダイエットで美しい自分を目指しましょう。

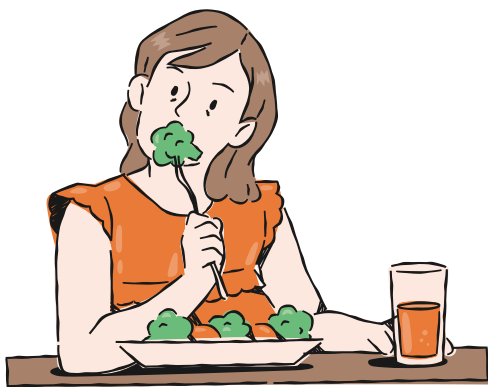
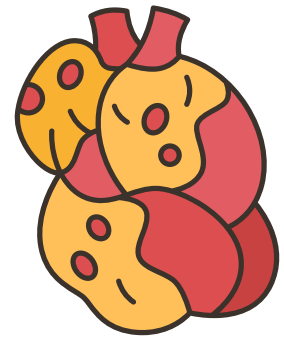


# 肉の摂り過ぎで心臓病のリスクは高まる！



3月と言えば、桜の花が咲き乱れる、新しい季節の訪れを感じる時期ですね。この時期、新たな生活が始まる若者たちが街に溢れます。しかし、最近の街の風景として目立つのは、**行列を作る焼肉店やハンバーガーショップ**です。特に若者たちの間で、肉食のし過ぎが話題になっています。3月、新たなスタートを切るこの時期に、私たちはどのようにこの問題を考えるべきでしょうか。日本の食文化と言えば、昔から魚や野菜中心の食事が特徴的でした。ですが、近年では**グローバル化の流れや様々な食文化の影響で、肉食を中心とした食生活が増えてきました**。とりわけ若者たちは、肉のおいしさやエネルギーを求めて、頻繁に肉料理を楽しんでいます。

しかし、その肉食のし過ぎが健康上のリスクを持っていることも、研究で指摘されています。過度に肉を摂取することで、**コレステロールの増加や飽和脂肪酸の摂取過多になる可能性があります**。これは、心臓病や糖尿病などのリスクを増やすことに繋がります。さらに、肉の消費が増えれば、その生産のための環境への負荷も増大します。



3月は新しい生活を始める方々にとって、新たなスタートの時期です。この新しい時期に、**食生活を見直す良い機会となるのではないのでしょうか**。肉を楽しむことは悪くありませんが、バランスよく様々な食材を取り入れることが大切です。

具体的には、週に1~2回、ベジタリアンの日を設定するといった工夫をすることで、肉の摂取量を適度に保つことができます。また、魚や豆腐、地元で取れる旬の野菜などを積極的に取り入れることで、日本の伝統的な食文化を再認識し、健康的な食生活を送る手助けとなります。

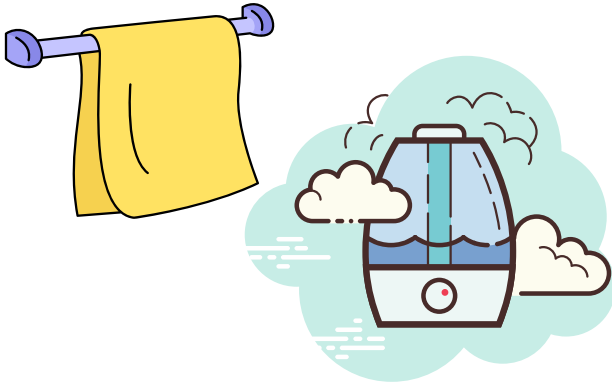
桜の花が美しく咲く3月。この時期に、新しい食のスタイルを考え、取り入れてみるのはいかがでしょうか。バランスの良い食生活を意識することで、健康と環境を守りながら、日々の生活を楽しむことができます。新しい季節の訪れとともに、より**健康的な食生活を追求**してみてはいかがでしょうか。

# 季節の変わり目は室内の湿度にも気を付けましょう！

3月、冬が終わり春の足跡が近づくこの時期。桜の花が待ち遠しくなる一方で、まだまだ冷たい風が吹き、肌の乾燥を感じる方も多いのではないのでしょうか。この季節の変わり目は、肌にとってもデリケートな時期と言えます。

冬の寒さから春への移行期には、**湿度が低くなりがちで、肌の水分が奪われやすくなります**。また、暖房の使用や外出時の冷たい風など、日常生活の中で肌が過酷な環境にさらされることが多いのです。そんな中、肌の保湿を怠ってしまうと、**乾燥や肌荒れの原因**となります。

乾燥対策としては、まず基本的なスキンケアの見直しから始めてみると良いでしょう。洗顔後はすぐに化粧水で肌に水分を与えることを心掛けましょう。そして、保湿成分がたっぷりに入った**無添加ジェルクリーム**をしっかりと塗ることで、肌の水分を逃がさないようにすることが大切です。



また、日常生活の中でも、室内の湿度を適切に保つための対策を取ることが推奨されます。加湿器を使用するのはもちろん、**濡れタオルを部屋に干すことでも、少し湿度が上がります**。さらに、水分をしっかりと摂取することも、内側からの乾燥対策としては欠かせません。日々、十分な水分を取るよう心掛けましょう。

3月は新しい季節の始まりとともに、肌のケアも新しく見直すチャンスです。春の訪れを肌で感じる前に、しっかりと乾燥対策をして、**美しい肌をキープ**していきたいものですね。毎日の小さなケアが、次の季節への準備となります。桜の花が咲く頃には、しっとりとした肌で春を迎えられるよう、日々のスキンケアを大切にしてみてください。



毎月簡単な頭の体操をご紹介します

今月号は「ひな祭りの準備」です！間違いは全部で5つ見つけられますか？？？  
答えは4ページにあります！



頭脳  
シェイプアップ！  
謎解き  
トレーニング



# お客様の声

はなまるママでお肉が柔らかくなって美味しいと知人からの紹介で使いました。味付けする前に、お肉とはなまるママをあえて少し放置するとお肉がクッと柔らかくなっているのが目で見て分かります。そして、いつもの味付けで調理すると家族に大好評！定期をお願いしたので、お肉だけじゃなく、これから別の料理にたくさん使っていきたいです。

北海道 ちい様

ご感想  
ありがとう  
ございます！



はなまるママ  
<720ml>

全部  
わかりましたか？

答え合わせ



## 今月の花めぐり

3月の花と言えば、桜が有名です。春の訪れと共に、桜の花びらが優美に舞い散る光景は日本の風物詩として多くの人々に愛されています。ピンクの花びらが順に開き、公園や河川敷が桜色に染まる様子は心を和ませます。この時期にはお花見と称して、家族や友人と桜の下でのんびりと時間を過ごすのが日本の伝統です。


## 季節豆知識

「インターナショナル・ウイメンズ・デイ」をご存知ですか？3月8日に世界中で女性の社会的、経済的、政治的成果を祝い、平等を推進するこの日は、様々なイベントやデモで祝われます。特に東欧では、男性が女性に花や小さなプレゼントを贈る習慣があります。また、中国には「女兒節」と呼ばれる行事があり、女の子の健やかな成長を願う日です。これらの祭日は、女性や少女たちが互いに力を合わせ、前進するきっかけを提供しており、女性の地位向上に対する世界的な意識を高める機会となっています。各国での独自のお祝いや、女性に関連する社会的な話題を取り入れたイベントが特徴です。

## 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な実施中！



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