

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

はなまるde小話

アスパラガスで
女性をもっと輝かせる！

はなまる健康コラム

甘い誘惑！
上手に付き合いましょう！

はなまる美容部

細胞をプルプル水分たっぷり
膨らませる「ヒアルロン酸」

みんなの広場

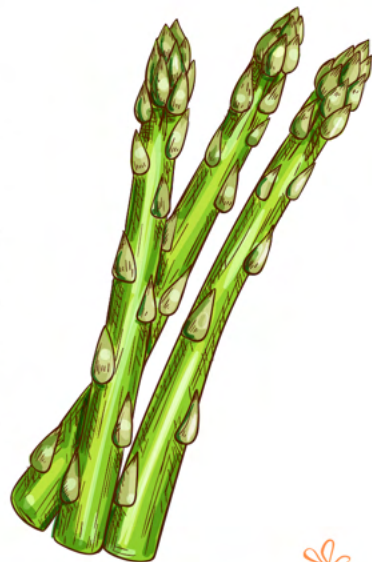


アスパラガスで女性をもっと輝かせる！

4月に入り、新緑の季節を迎えました。春の代表食材「アスパラガス」に当ててみましょう。特に女性の皆さんに、この美味しい緑の野菜の魅力をお伝えしたいと思います。アスパラガスは、**ビタミンC**や**ビタミンE**、**食物繊維**を豊富に含んでいます。これらは、肌の健康や美容にとって大切な要素。特にビタミンEは、肌の老化を防ぐ抗酸化作用がありますので、美肌を目指す女性には嬉しい成分ですね。

春は気温の変動や花粉など、体調を崩しやすい季節。アスパラガスには、免疫力を高めるビタミンやミネラルがしっかりと含まれています。これにより、体の中から元気になり、春の小さなトラブルからも守ってくれます。アスパラガスは、**低カロリーでありながら食物繊維**が豊富。満足感を得やすく、ダイエット中の間食としても最適です。さらに、カリウムも多く含まれているので、体内の余分な塩分を排出し、**むくみの解消にも効果的**ですよ。アスパラガスは、サラダやスープ、炒め物と、どんな料理にも合わせやすい万能食材。オリーブオイルと一緒に炒めるだけでも絶品。また、ベーコンで巻いて焼いたり、パスタの具材としてもおすすめです。

春の新鮮なアスパラガスで、女性の美と健康をもっと引き立ててみませんか？食卓に彩りを添えるだけでなく、その栄養価で私たちの身体を労わってくれるアスパラガス。この4月、アスパラガスとともに、より健やかで輝く自分を目指しましょう！



甘い誘惑、上手に付き合いましょう！



「**糖質制限**」って、よく聞く言葉ですよ。ダイエットや健康のために、糖質を気にしている人も多いでしょう。でも、高齢者の方々にとって、この糖質はどんな影響があるのでしょうか？
初めに、糖質とは何でしょうか。糖質は、食事から摂るエネルギーの主要な源の一つです。**ごはんやパン、麺類**など、私たちが普段よく食べるものにたくさん含まれていますよ。

年を重ねると、身体の変化として代謝が落ちてくることはよく知られています。若い頃と比べ、**摂った食物のエネルギーを使い切るのが難しくなります**。そして、摂り過ぎた糖質は体内で余分な脂肪としてストックされ、**体重増加や生活習慣病のリスク**を上げてしまいます。

糖質を多く摂取することで、血糖値が上昇しやすくなりますよね。これは、糖尿病をはじめとする生活習慣病の原因になりかねません。特に高齢者の方々は、体のバランスが崩れやすいため、注意が必要です。

でも、糖質を完全に摂らないのは、ちょっと待ってください。**糖質は私たちのエネルギー源**。摂取をゼロにすると、体調不良や倦怠感を引き起こす原因になりかねません。バランスが大事なんです。
では、糖質を上手に摂取するためのポイントをいくつかお伝えしましょう。



全粒粉を選ぶ

白いごはんや白パンより、全粒粉のパンや玄米を選ぶことで、**血糖値の急上昇を防ぐ**ことができます。

食物繊維を意識

野菜や豆類、海藻を摂ることで、食物繊維が豊富に取れます。これが、**糖質の吸収を緩やかに**してくれますよ。

小食に

一度にたくさん食べるのではなく、少量ずつ複数回に分けて食事をとることで、**糖質の過剰摂取を防ぐ**ことができます。

食生活は、健康の基盤です。糖質との付き合い方を見直すことで、より健やかな日々を過ごす手助けとなります。

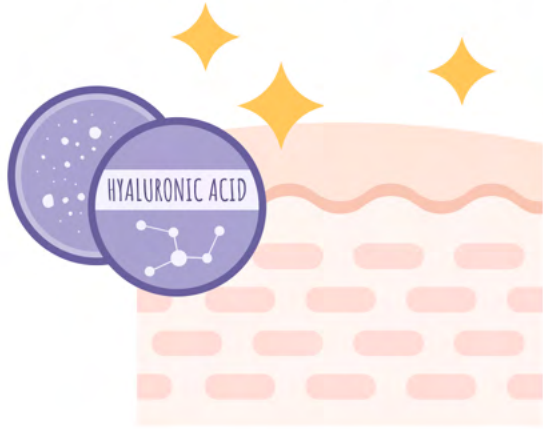
毎日の食事でのちょっとした工夫と注意が、**健康を保つ秘訣**かもしれませんね。

食物繊維



細胞をプルプル水分たっぷり膨らませる「ヒアルロン酸」

4月、春の息吹が心地よい季節ですが、この時期の急な温度変化は肌にとって大きなストレスとなることがあります。そこで注目されるのが、よく聞くヒアルロン酸です。この天然の保湿成分は、**1グラムで最大6リットルの水分を保持できる**と言われ、肌の潤いを保つのに非常に効果的です。ヒアルロン酸は肌の真皮層に存在し、水分を保持することで肌をふっくらとさせ、細かなシワを目立たなくする効果があります。



しかし、加齢とともに体内のヒアルロン酸は減少していきます。そのため、スキンケア製品を使って**外から補うことが重要**です。特に4月のような季節の変わり目は、肌の乾燥が気になる時期。ヒアルロン酸配合の化粧水や美容液、クリームを使用して、しっかりと保湿ケアを行うことがおすすめです。

スキンケア方法としては、以下のステップを取り入れてみてください。

1. **洗顔**: 優しい洗顔料で肌の汚れを落とします。洗い過ぎは肌の必要な油分まで取り除いてしまうので、**力を入れずに優しく**洗いましょう。
2. **化粧水**: ヒアルロン酸配合の化粧水を手に取り、肌にとっぷりと塗布します。このステップで肌に水分を与えます。
3. **美容液**: より高濃度のヒアルロン酸が含まれている美容液を肌になじませ、保湿効果を高めます。
4. **乳液・クリーム**: 水分を肌の中に閉じ込めるために、ヒアルロン酸配合の乳液やクリームで蓋をします。**無添加ジェルクリーム**にもヒアルロン酸とアミノ酸が配合されています！

これらのステップにより、ヒアルロン酸が肌に潤いを与え、乾燥や紫外線などの外的要因から肌を守ります。また、**肌のターンオーバーを正常に保ち、健康的な肌を保つ**ためにも、夜のスキンケアは特に丁寧に行うことが大切です。春の訪れと共に、ヒアルロン酸でしっとりとした肌を取り戻し、新しい季節を美しく迎えましょう。

頭脳
シェイプアップ!
謎解き
トレーニング

毎月簡単な頭の体操をご紹介します

今月号は「お花見」です！間違いは全部で7つつけられますか???

答えは4ページにあります！



お客様の声

半信半疑で試したところビックリでした。
煮物がいつもの半分の味付けだったのに
ちゃんと味がしみて「おいしー!!」んですっ♡
感重かしました。♡ これからもどんどん色々な
料理に使って、「はなまるママ達人」になりたいです。

静岡県 T様

ご感想
ありがとうございます！
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



4月の花として、菜の花（なのはな）が春の風物詩として人気です。鮮やかな黄色の花々が広がる畑は、春の到来を暖かく迎え入れます。優しい香りと共に、新緑とのコントラストが心地良く、春の爽やかさを感じさせてくれる菜の花は、4月の温かい日差しと共に、新しい季節の訪れを告げる存在として愛されています。


季節豆知識


4月は春真っ盛り、女性たちにとって自然の美しさを祝う行事が世界各地で開催されます。日本では桜の下でのお花見が有名ですが、アメリカのワシントンD.C.では桜祭りが開かれ、華やかなストリートパレードや文化イベントが女性の心をとらえます。オランダではチューリップ祭りがあり、女性たちは色とりどりの花畑を散策できます。また、スペインのセビリアでは春のフェアが開かれ、伝統的なフラメンコドレスを身にまとった女性が踊りや祝祭で賑わいます。これらの行事は、新しい季節の活力と美しさを称え、女性たちが自身のスタイルを表現する場となっています。



はなまるママ

お問い合わせは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
に実施中！

株式会社ライフメール



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

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