

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

冬の"内側美人"への一步は
レモンです♪

はなまる健康コラム

鼻水詰まりにさようなら？！
花粉の緩和にアミノ酸！

はなまる美容部

骨密度が肌に関係する？！

みんなの広場



冬の"内側美人"への一步はレモンです♪

冬の乾燥と寒さ。この季節、私たち女性の身体と肌には厳しい試練が訪れます。特に肌のトラブルや身体の冷えが気になる方も多いのではないのでしょうか。そこで、今月は冬の"内側からの美容"に焦点を当てて、美と健康のヒントをシェアします。

最近、カフェや健康雑誌で話題の「**ホットビタミンドリンク**」。それは、冬の乾燥や寒さに負けない美肌と健康をサポートする飲み物です。主役は、ビタミンC豊富な「**レモン**」と、抗酸化作用のある「**ハチミツ**」。この2つを温かいお湯で混ぜるだけのシンプルレシピですが、その効果は絶大。

レモンには、コラーゲンの生成を助けるビタミンCがたっぷり。また、ハチミツは肌の潤いを保ちながら、身体をポカポカに温めてくれます。毎朝、起きたてにこのドリンクを摂ることで、肌の乾燥を防ぎながら、冷え性の改善も期待できるのです。

さらに、このドリンクをアップグレードする方法として、**少しのシナモンや生姜**を加えることもおすすめ。これにより、新陳代謝を高める効果や、さらなる体温アップを期待することができます。

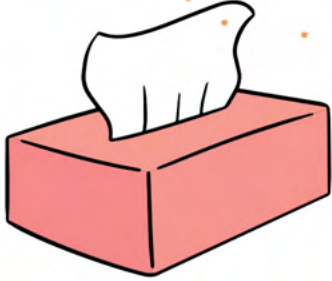
私もこの「ホットビタミンドリンク」を習慣に取り入れて数週間。以前よりも肌の調子が良く、身体の冷えも感じにくくなったように思います。これからの寒い日々、内側からの美と健康を手に入れるための一步として、ぜひ試してみてください。



鼻水詰まりにさようなら?! 花粉の緩和にアミノ酸!

花粉症は多くの人々の悩みの一つとして知られています。1月から花粉が舞い始め、2月の晴れた乾燥した日にはその影響を強く感じることができます。花粉のシーズンに入ると、多くの人々が様々な症状に悩まされます。そして、これらの症状は花粉による**アレルギー反応**の結果です。

しかし、何が我々の体をそうさせるのでしょうか? 環境の変化、特に大気汚染や静電気が原因の一つとして考えられています。また、個人のライフスタイルや食習慣も大きく影響しています。**不規則な生活や睡眠不足、過度の肉食、喫煙や飲酒**などが体のバランスを崩し、アレルギー反応を引き起こしやすくしています。



さらに深く考えると、アレルギーの背後には「**酸化**」という現象が関係しています。酸化は、例えば食材が変質するときにかかる現象の一つとして知られています。この酸化が我々の体の中や住環境で起こると、アレルギーの原因となるのです。この酸化を防ぐためのアレルギー対策として、できるだけ自然な環境を保つことが重要です。例えば、寝具や衣服の選択、住まいの材質などに注意を払うことで、酸化やアレルギー反応を減少させることができます。特に最近ではオール電化の住宅が人気となっていますが、その中でも**静電気を防ぐための材料選び**や、自然な素材を選ぶことが推奨されています。



体の内部においても、酸化を防ぐための方法があります。体の酸化とは、実際には老廃物の蓄積を指します。この老廃物を排出し、体のバランスを取り戻すためには、**十分な水分やアミノ酸の摂取**が必要です。アミノ酸の摂取は「はなまるママ」のお湯割りか水割りを飲んでみてください。湯呑に10~15cc入れてください。薬が強過ぎてダメという方におすすめです!

しかし、現時点で花粉症を完全に治療する薬は存在していません。市販の薬は症状を和らげるだけで、長期的な解決策とはなりません。実際には、自分の体をよく理解し、日常のライフスタイルや食習慣を見直すことが最も効果的な対策となります。

最後に、花粉症だけでなく、**アトピー性皮膚炎やリュウマチなどのアレルギー性の疾患**も、同様の対策が有効です。アレルギー症状に悩む方々には、これらの対策を取り入れ、快適な生活を取り戻すことをおすすめします。

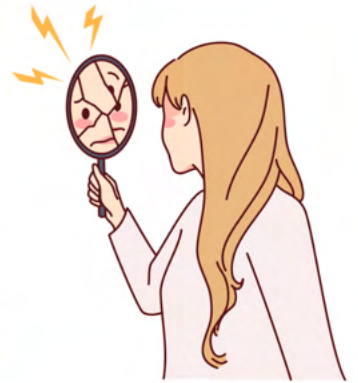


骨密度が肌に関係する？！

日が長く、日差しも次第に強まってきますね。立春を迎え、春の訪れを感じる日が増えてきました。しかし、まだ冷え込む日もありますので、体調管理には気をつけたいところです。

皮膚のシワやたるみの原因を考えたことはありますか？

もちろん、皮膚が伸びることや弾力が失われることも原因の一つですが、実は「**骨密度**」も関与しています。骨密度が低下すると、頭蓋骨が縮小し、それがシワやたるみの原因となります。更に、骨量が減ることで分泌されるホルモン、オステオカルシンも減少します。このホルモンは、私たちの身体の臓器を正常に保つ役目があり、その減少は**身体全体の機能に影響を及ぼします**。



これらの情報から、シワやたるみは単なる見た目の問題だけでなく、**健康の指標**とも言えます。逆を言えば、骨密度を高めることで、シワやたるみの予防が期待できるのです。骨密度を上げる食材としては、**ごま、乳製品、小魚、大豆、ナッツ類、緑黄色野菜**などが挙げられます。

また、筋肉を使う運動は骨のカルシウムの定着を助け、骨密度を上げる助けとなります。特に、骨に直接刺激を与える運動が効果的です。例えば、**つま先立ち**から、かかとを強く床につける動作は、骨に良い刺激をもたらします。ただし、既に骨密度が低下している方や高齢の方は、無理な運動は避け、まずは食生活の見直しから始めると良いでしょう。

春の訪れとともに乾燥から解放される季節がやってきますが、それでも肌ケアは欠かせません。特に、季節の変わり目は肌にとってデリケートな時期です。朝、夜、運動後のスキンケアは特に大切に。寝る前には**無添加ジェルクリーム**でしっかりケアして、美しい肌を保ちましょう。



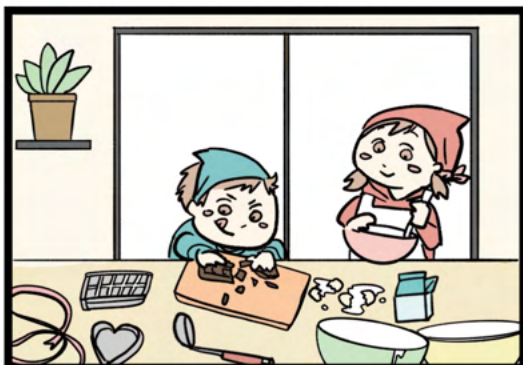
骨密度と肌の健康、どちらも私たちの生活の中で大切にしたい要素です。健康な骨と美しい肌を手に入れるためのケアを日常に取り入れて、より質の高い生活を送りましょう。

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「バレンタイン」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！



お客様の声

朝はパン派です。しかし、焼かしてしまったパンは、スプレーはなまるママを吹きかけてから、トースターで焼くと、ふくらんで、小麦の良い匂いが引き立ちます。このやり方を覚えてからは、食パンやツッパンも全部はなまるママを吹きかけて、焼いています。とても美味しいので、おすすめです！

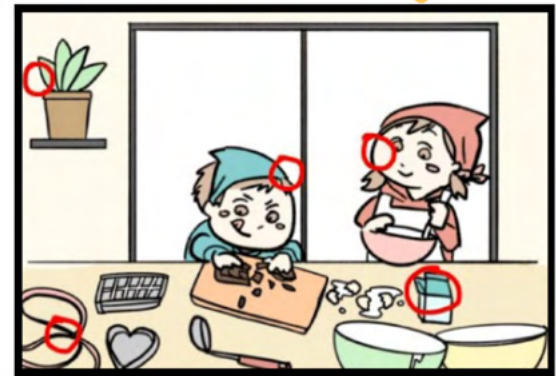
ご感想
ありがとうございます！
ございます！



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

2月の代表的な花は梅（うめ）です。冬の寒さの中で、梅の花は春の訪れを告げてくれる最初の花。色は白からピンクまでとさまざまで、その芳香に包まれると心が暖かくなります。日本ではこの時期に「梅まつり」が多く、多くの場所で開催され、人々がその美しさを楽しみます。春を待つ気持ちを梅の花とともに感じてみてはいかがでしょうか。


季節豆知識

節分に似た海外の行事として、春を迎えるための様々な習慣があります。例えば、イタリアでは「カラブリアの火祭り」が知られており、悪霊を追い払うために火を焚きます。女性たちは春の到来を祝うために、伝統的な服装でこの火を跳び越えることもあります。一方、スペインでは「ラス・ファジャス」という祭りが行われ、冬を象徴する人形を作り、これを燃やして新しい季節を祝います。女性はこの祭りで華やかな衣装を身にまとい、夜通し踊り明かします。また、スウェーデンでは「ヴァルブルゴの夜」と呼ばれる春の祭りがあり、女性たちは花の冠をつけて祝賀します。これらの行事は、新しい季節の始まりを祝い、自然との調和を重んじる文化を反映しています。

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>



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



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

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