

2017.9

キレイをスラスラ！
お手軽
ホームエステ

グラノーラで美肌と健康を！

グラノーラは、オーツ麦を原料として作られているシリアルです。玄米やとうもろこし、ココナッツやナッツなどを、シロップや植物油と混ぜて焼いているものが多く販売されています。栄養を摂るためには最適の食品で、朝食にはぴったりです。

美肌には
フルーツ
グラノーラが
オススメ！



美肌に効果的！

グラノーラのなかでも、特に「フルーツグラノーラ」と呼ばれるドライフルーツを含んでいるものは、美肌に効果的です。ベリー系のものにはポリフェノールが含まれていますし、βカロテンを含むアンズやマンゴーを手軽に摂ることができます。

食物繊維が豊富！

食物繊維を摂取すると、便秘の解消につながるだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑えることができます。多くの日本人には不足しがちなので、グラノーラで食物繊維を補って、美しく健康な体を手に入れましょう！



2017.9

今日からスタート！
楽チン
ストレッチ

寝ながらできるくびれストレッチ

きゅっとくびれたウエストラインは女性らしくて魅力的ですね。ちょっとした時間でできる簡単ストレッチで、くびれ美人を目指しましょう！

腰を
反りすぎ
ないように！



1 うつ伏せで横になります。

3 気持ち良いと感じるところで止めて、その状態を5秒キープします。

5 ④と同じように、体を左にひねって5秒キープします。

2 腕を使って上半身を少しずつ起こしていきます。

4 両腕と膝から下はできるだけ動かさず、体を右にひねって5秒キープします。

6 ゆっくりと体を戻します。

腰を反りすぎないように注意しましょう。特に腰痛がある人は、無理をして腰を反ると痛みの原因になってしまいます。また、ヒジを伸ばして行なうのがつらい場合には、軽くヒジを曲げて行いましょう。



今月の格言 “人生編”

相田みつを
(日本の詩人・書家)

人生において、
もっとも大切なとき、
それはいつでも「いま」です

幸福を感じられる時間や、大切な時間は「いま」という一瞬に集約されています。いつでも「いま」を感じることが、確かな幸せを得られることにつながるのではないのでしょうか？

オンナだけの井戸端会議

失恋や人間関係、仕事上でのトラブル…忘れてくてもなかなか消えない過去の思い出は誰にでもあるものです。嫌な記憶や忘れたいことを完全に忘れる方法はありませんが、早く忘れるための工夫はできます。これから先、嫌なことがあったときの参考にもなるでしょう。

忙しい状況を作り出す 誰かと会話をするとにかくポジティブになる

まずは、忙しく活動する何かを見つけるようにしましょう。忙しく活動していれば、脳の記憶のネットワークが切れ、「嫌な記憶」を思い出さなくなります。趣味、遊び、仕事…何でもいいので、とにかく行動してみてください。

他人との会話では、常に「新しい情報」が得られます。また、楽しい会話をすると、脳内でエンドルフィンという物質が作られ、「なんだか心地が良い」という気持ちになります。「新しい情報」と「楽しい会話」、この2つの要素で、「嫌な記憶」は忘れやすくなります。

言霊という言葉があるように、言葉には心を動かす力があります。日頃からポジティブな発言を心がけましょう。また、楽しい、嬉しいといったポジティブ体験をすることで、「嫌な記憶」は上書きされていきます。

嫌な記憶がなかなか消えないのは、何度も思い出してしまうからです。早く新しい情報で塗り変えてしまいましょう！

