

# 癒し & キレイ Cafe

## GRACE

発行: エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561

日曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

### 営業時間

10:00 ~ 18:00  
(最終受付 17:00)

\*時間外のご予約についてはご相談下さい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2019年1月より 毎週 日曜日 と 月曜日 が定休日となります!

## 智美先生のビューティーコラム

tomomi's beauty column

### 体をつくる命の食事



オーナー  
山本 智美

家事や仕事が忙しいと、バランスのとれた食事を毎食つくることは大変ですね。現在はコンビニやファーストフード店の簡単な食事で、満腹になることができる時代です。しかし、それでは健康を維持するために必要な栄養素が十分に摂れません。今一度、日常の「食」を見直してみませんか?

よろしくね



### 命の食事とは?

過去30年で、がん患者数は、減少するどころか倍に増加しています。また、その原因が「食事」であるとも言われています。今回は、がん専門医であり、ナグモクリニック総院長の南雲先生の研修で教わった、体を守る大切な3つのポイントをご紹介します。

### 糖質は「量」より「質」が大事

#### point1 主食

胚芽玄米や玄米を食べるようにしましょう!

白米は糖質量が多い食品。過剰摂取した糖質は体脂肪となり、肌トラブルや病気の原因にもなりかねません。胚芽玄米や、玄米はビタミンBや食物繊維が豊富で、糖質の吸収を緩やかにしてくれます。

食パン

全粒粉食パン

白米

玄米・胚芽米など

#### point2 副菜

野菜や果物は余分な部分を取り除いた上で、できるだけ皮付きのまま食べるようにしましょう!

皮には還元作用に優れたファイトケミカルが豊富に含まれており、美容効果が期待できます。



店長  
ナナちゃんの  
オススメ



六穀豊穡  
(六種類の雑穀米)  
(300g) 1,200円

白米1合に大きじ1杯混ぜて炊くと赤飯のような赤いご飯になりますよ。六種類の穀物が簡単に摂れます!

### 必要なオイルを摂る

良質な油を摂ることは、ヒトが生きていくために必要なこと。適度な量を摂るようにしましょう。

#### オメガ3

現代人に足りていないと言われている必須脂肪酸の1つで、炎症を和らげる効果が期待できます。しかし、熱を加えると力を無くしてしまうため、加熱しないでサラダなどにかけて使うことがオススメ。クルミなどのナッツ類にも含まれているので、小腹が空いた時に食べると良いでしょう。

#### point1

### オメガ3が多く含まれている食品

アマニ油

ナッツ類

エゴマ油

チアシード

- そのまま摂取...
- ドレッシングに...
- 納豆に小さじスプーン1杯

スタッフ  
矢山の  
オススメ



えごま油  
(島根県川本町産)

エゴマオイルはサラッとドレッシングみたいにサラダにかけて食べても美味しいですよ!

### 腸内環境を整える

免疫力を高めるためにも、腸の健康は大切です。発酵食品と食物繊維が含まれている食事で腸内環境を整えましょう!

#### point1 発酵食品

食材を発酵させることにより、栄養素が細かく分解され吸収しやすくなります。毎日の食事に取り入れて、腸内の働きを整えましょう。

- 納豆
- ヨーグルト
- 味噌
- チーズ ...etc

#### point2 食物繊維

腸内をキレイにする食物繊維には2種類あります。どちらもバランス良く摂ることを心がけましょう。

#### 水溶性食物繊維

- ごぼう
- ほうれんそう
- ブロッコリー
- にんじん ...etc

#### 不溶性食物繊維

満腹感を得られるので、食べ過ぎの予防になります。

- 大豆
- さつまいも
- 玄米
- かぼちゃ ...etc

スタッフ  
石川の  
オススメ



2470ハピッツ  
(200g) 1,980円  
2415スープ  
(180g) 1,580円

24時間以内に70センチ出す!というコンセプトの食物繊維の粉末。水や牛乳に混ぜて飲みます!

私たちは、生き物の命をいただいて生きています。その命を無駄にしないためにも、食べ方を意識することが大切です。体や肌は毎日の食事からつくられます。健康と美容のために、出来ることから少しずつ始めてみましょう!