



ヨガの先生に教えてもらった、朝起きてまず、白湯を飲むこと！1リットル弱くらいを30分くらいの間に飲んでいきます。そうすることで腸が活動し始めるそうです。野菜スープもほぼ毎日摂って腸内環境が良くなるようにしています。

野菜高騰参っております😭

店長 木村 育代



CMでおなじみの「強さ引き出す乳酸菌」R1 ヨーグルトドリンクで腸活しています。5〜6年くらい続けていますが、腸の調子も良いです

し、風邪もひかなくなりました。効いてる実感とてもあります。発酵食品の納豆も、最近良く食べるようにしています。

みなさんはどんな腸活してますか？ テクニック 周東 千幸

Flowerからのお知らせ

「紫外線対策」始めましょう



気象庁のデータによると、紫外線は3月頃から急激に強くなりはじめ、5〜7月にかけてピークを迎えるそうです。1日の中では、10時頃から14時頃までが最も強いとされています。

⚠️ 紫外線による、頭皮や髪が受けるダメージ ⚠️

- ☑️ 髪の乾燥、枝毛や切れ毛 ☑️ 白髪の生成 ☑️ 薄毛や抜け毛 ☑️ 頭皮のかゆみ ☑️ フケの増加

紫外線は頭皮や髪を老化させ、髪のバリア機能であるキューティクルを損傷させます。



「髪が受けるダメージ」

- 髪の内部の水分保持力が低下し、乾燥やごわつきを引き起こす
- 髪の主成分であるタンパク質がダメージを受け、柔軟性が失われる
- メラニン色素やヘアカラー色素が壊され、褪色しやすくなる
- キューティクルがはがれやすくなり、指通りが悪く、ツヤを失う



「頭皮のダメージ」

- 頭皮の老化が進行し、薄毛や白髪、抜け毛を引き起こす
- 頭皮のメラノサイト細胞がダメージを受けると、白髪が増える可能性がある
- 頭皮が乾燥すると細かいフケがでる

「紫外線によるダメージ対策！」

★ 帽子をかぶったり、日傘をさす ★ 日焼け止めスプレーを使う

★ 保湿効果のあるヘアオイルやアウトバストリートメントを使い、ダメージを軽減させる

早め早めに、紫外線対策始めましょう！



お手軽レシピ

スペアリブの炭酸煮(2人分)

- ① スペアリブ 1kg には塩胡椒をしてしばらくおく。にんにく 3 片は縦半分に切る。
- ② 熱したフライパンに油を引き、スペアリブを焼いて、両面に焼き色をつける。
- ③ 炭酸水 500ml を入れて煮込み、アクが出てきたら丁寧に取り除く。アクが出なくなったら、にんにくと、醤油大さじ 3・酒大さじ 4・みりん大さじ 2・ケチャップ大さじ 2・砂糖大さじ 1・ウスターソース大さじ 1・オイスターソース小さじ 1 を入れて蓋をし、1 時間煮込む。

美味しい♡

