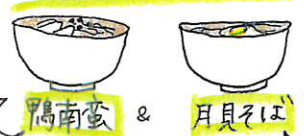




この夏食べたい! 蕎麦の豆知識!

蕎麦は一般に「低GI」食品と言われています。米やうどん、パン、パスタといった小麦製品に比べGI値が低いので、食後のインシュリンの分泌が穏やかになります。実はインシュリンには脂肪を生み出す作用があります。高GI値の食品を食べてインシュリンが分泌されすぎると、それだけ脂肪を溜め込みやすくなるということなのです。さらに蕎麦に含まれるポリフェノールの一種「ルチン」にはアンチエイジング効果があり、体内の毛細血管を強くさせる効果もあるようです。蕎麦にはご飯の約4倍のビタミンB2が含まれています! 「ヘミセルロース」という食物繊維も多く含み、これはお米の約8倍! もうこれは、食べるしかないでしょ!!

良質のたんぱく質がとれる



食慾抑制ホルモンが分泌されるのでおススメよ
ネギをたっぷり加えれば、疲労回復パワーアップ!

8月号の題
「夏」
「金魚」

「お題 未来・雨」
「ストリッチ健康未来目指す日々」
「あじさいの花の咲くころ 雨がふる」
「ふみおせん」
「植物の恵みの雨がふりそそぐ」
「景観・入手書きで描く未来都市」
「ふしみんさん」
「どこのよよ 私の未来はどこのよよ」
「とくめいまほらうん」

すたいる川柳倶楽部

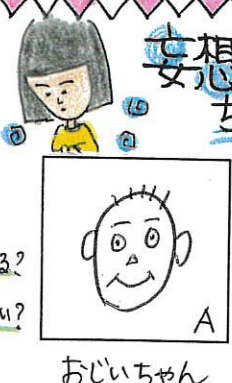
スタジオトピック

★ 火曜 12:45~
★ 「体調整おきヨガ」
★ ポーズのポジションを一つ一つ正確に取る事で体のゆがみ、疲れやコリを解消しますよ!!
★ 後半はリラックスして体も心もすっきり調整しましょう!!
★ スリムビューティーな奥川典子インストラクター担当です♪

小耳日和

「幸せ」を早く言うと
「いらっしやいませ」に聞こえるらしい
言ってみてー
聞こえるよー

欠回は...
「壁ドン」
傑作が生まれる予感
顔のみなさんにも書いてもらいますよー!



けつえきがたうらない

あじさいものを食べると気分上昇! いいことがある
日は短いのもとおしゃべりは控えめに
決めたことは最後までやろう!!
遠出をしてみようよ
素敵な出会いが♡

7月休館日

6(木) ・ 13(木)
17(月) 海の日 ★
20(木) ・ 27(木)

お間違えのないよう、
ご注意くださいネ!

もりもりコラム

夢を見る日もあれば、見ない日もある。はきり覚えている時もあれば、ぼんやりと感覚だけ残っている時もある。何が違うんだ? という疑問からちと調べてみました。ストーリー性があったり、鮮明で内容を語れるような夢はレム睡眠時に。ぼんやりとしたイメージや音など感覚体験や断片的な夢はノンレム睡眠時に多く見られている様です。どうせ見るならいい夢を見たいですね! 不安やストレスを解消しておくといい夢を見る確立が上がるんです。気持ち良く眠りにつけるように寝具や香りで環境を整えてみるのも。就寝前のアルコール摂取は、深い眠りが減って悪夢を見る頻度も高くなるそうなので、みなさん、ご注意ください!!

いい夢見ろよ!!