

Happyの法則

News Letter

発行: Hair make APPY 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908Maxvalu香流店1F 0120-955-558

私たち日本人が使っている漢字は、ひらがなやカタカナに比べて視覚的で鮮やかにイメージが湧き、深く心に残りますよね。画数が多く情報量が豊かな「漢字」。文字の意味を瞬間的にパツと理解できたとき、漢字は「感字」になります。そんな漢字は人々の生活体験から生まれたものが多く、食育や食文化を語り伝えるのにとても有効です。そこで今回は、漢字を使った食育マメ知識をご紹介します。

■「福」は「一口だね」

幸福、福祉、福運、福音、福の神、福引、福袋、大福、福豆など、「福」のつく言葉を見ていると、楽しく温かい気持ちになりますよね。だれでも大好きな「福」の字を右側から分解すると、「一口田ネ(ひとくちだね)」と読めます。江戸時代、寺子屋の先生は福の字をこのように教え、一口の幸せに感謝し、よく噛みしめ、深く味わって食べるよう、繰り返すと説いたそうです。幸福は口福から始まります。元気も病気も口から入ってくるので、一口をよく噛みしめ、一口を深く味わうよう心がけましょう。

■「食」を使って食育活動

食に関する熟語にほかの漢字をあてはめると、同じ発音でも違った意味を持つようになります。

「朝食」は、内容を充実させ心身を整え調節・調律する「調食」に。

「昼食」は、栄養・愛を注ぎ、食卓に話題を注ぐ「注食」に。

「間食」は、栄養バランスを考えて勧めたり、いただいたりする「勸食」に。また空腹でないときは、見るだけにしておく「観食」に。「軽食」は、カロリーや栄養素を計算し、計画する「計食」に。「夕食」は、遊び心いっぱい楽しむ「遊食」に。漢字を使えば、同じ「食」でも食育に生かすことができます。

■話飲と話食

「話」という字は「言」に「舌」。舌は口で存分に味わうことと同時に、話したり語ったりするためにもおいに働いています。「話」や「語」には口が2つずつあり、素敵な会話は口が複数あって初めて生まれるのだと教えてくれます。話しながら、語りながら飲食する「話飲(わいん)」と「話食(わしよく)」で、笑顔やユーモア、喜び、感動が交差する言葉のやりとりを食と共に楽しみましょう。

言葉は生きるチカラ、心の栄養です。

漢字の成り立ちや新しい解釈のしかたを学ぶと、新しい発見があるかもしれません。

12月

APPY カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		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		

※1/1~1/4はお休みです。5日より営業

キャンペーンのお知らせ

年1回の商品キャンペーンを1月、2月にさせて頂きます。1度使ってみたい商品、大きいサイズに変更など、この機会に是非お買い求め頂くとお得です!!

尚、対象商品はスタッフにお尋ね下さい。

スタッフ紹介

毎回、スタッフをおるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はこれです！

「最近、買って気に入っているモノ」の巻

アクセサリ作家さんのネックレスです！ゴールドのクロスなどを二連づけしています(^_-)-☆



店長 RYU

産休中！
12月に復帰予定です！よろしくお願ひ致します(^_^)



アドバイザー Mayu

「ハイキュー！」というバレーボールが題材の漫画を大人買いしました。バレーの奥深さを知りました。



チーフ GAKU

気に入ってるものは、ハットです！シンプルなデザインで尚且つ中でサイズ調整ができる優れものです！



スタイリスト TOMO

足のむくみを解消するマッサージ機です☆これをしてから寝ると次の日の足の軽さが全然違うので欠かせないです☆



ケアリスト エソ

■なすのやわらか煮

☆レシピ

エネルギー152kcal(1人分)、塩分2.6g

-材料(2人分)-

・なす-2本・油揚げ-1枚・ごま油-適量・生姜-一片・長ねぎ-10cm
・醤油-大さじ2・水-大さじ4・酒-大さじ2

-作り方-

1. なすは縦半分に切り、鹿の子(格子状)に切れ目を入れます。油揚げは湯通ししてから角切りにします。
2. 長ねぎは表面を白髪ねぎにし、残りをみじん切りにします。生姜もみじん切りにします。
3. 鍋にごま油を入れて、なすをからめるようにして火にかけます。
4. なすに火が通ったら、調味料と水、生姜、長ねぎを加えて煮込みます。
5. 油揚げを入れてさらに煮込んだら、器に盛り白髪ねぎを乗せます。



-ポイント-

なすに豊富なアントシアニンは、天然色素であるポリフェノールの一種で、抗酸化作用とともに、目の機能を高め、生活習慣病を予防します。生姜には、鎮痛作用や胃腸の働きを刺激して吐き気を止めたり、食欲を増進させる働きもあります。是非、作って見て下さい(^_-)-☆

住所 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908 Maxvalu香流店1F

営業時間 10:00~8:00(最終受付7:00)

定休日 毎週月曜日、第3火曜日

駐車場 120台(カーマ、Maxvaluの駐車場をご利用ください)

予約受付 052-774-7748
0120--955-558

URL <http://www.hair-appy.com>

Hair make APPY

