

Happyの法則

2016年6月

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

■「みそ」ってどんなもの？

みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵、熟成させたものです。使用するこうじの種類によって、さまざまなみそになります。

■どんな効果があるの？

みそ汁をたくさん飲む人ほど乳がんの発生率が減少する傾向にあるという厚生労働省研究班の調査結果があり、がんの予防効果が期待されます。みそにはメラノイジンという抗酸化物質が含まれており、病気や老化の原因になる活性酸素を消去してくれます。そのほかにも様々な研究から、コレステロールを下げる、胃潰瘍の予防、メラニン生成の抑制などの効果が期待されています。

店長の独り言

■みそを上手にとるコツ

健康維持に、積極的にとりたいみそ汁ですが、塩分が気になる方も多いのではないのでしょうか。そんなときは、濃いめのだしをとると、みそが少なめでも美味しくいただけます。野菜や海藻などをたっぷり入れた具たくさんなみそ汁にすれば、ナトリウムを排泄するカリウムなどのミネラル類もとれるので、塩分が気になる方でも安心です。また、みそを入れるタイミングにもコツがあります。みそに含まれる酵素は熱に弱く、70℃以上で徐々に働きが失われてしまいます。みその香り成分も煮立てると失われてしまいますのでみそ汁の場合は、火を止めてからみそを加えましょう。みそ煮などの場合はみその半量を最初に入れて材料を煮、仕上げに残りのみそを入れるのがおすすめです。

みその健康パワーを毎日の食卓で取り入れましょう。

APPYでは、2月にみそづくりをします、興味がある方は是非、ご参加下さい！

7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						

7月の定休日は赤色になります。

7月20日から毎年大好評のクールオレンジチャンプーのキャンペーンを開催します。今年も暑い夏が始まります。チャンプーでスッキリ爽快になって下さい。寒いぐらいスーとしますよ！

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二のコーナー。
 今月はこれです！

「もし自分がオリンピック選手だったら」の巻

観ている人たちが、感動する試合をし、金メダルを獲得して、国民栄誉賞を頂きたいです(^◇^)

店長 RYU



東京オリンピックで競技種目となる、サーフィンの様な競技で自分も楽しみながらやりたいです。

アドバイザー Mayu



陸上の花形100メートルの選手として、オリンピックの舞台上で走りたくたいです。

チーフ GAKU



水泳選手で数々の種目で金メダルを総なめし名言の『チョー気持ちいい』を言いたいです♪(*'▽')

スタイリスト TOMO



バレーボール！金メダル～☆貢献できるようなプレーをして感動を提供したいです！！

ケアリスト エソ



卓球選手で『サー』を言って金メダル獲得したいです(^◇^)

アシスタント ナル



■食物繊維たっぷりの具だくさんさつま汁

- (1人分)エネルギー129kcal、塩分1.2g
- 材料(4人分)-
 - ・ さつま芋：200g
 - ・ 大根：80g
 - ・ にんじん：60g
 - ・ こんにゃく：80g
 - ・ ごぼう：40g
 - ・ 干し椎茸：2枚
 - ・ 厚揚げ：100g
 - ・ 長ねぎ：40g
 - ・ 水：4カップ(椎茸の戻し汁を含める)
 - ・ 根昆布：1本
 - ・ 味噌：50g

- 作り方-
1. さつま芋は皮のまま6mm厚さのちょう切りにし、水に放す
 2. 大根とにんじんはさつま芋と同じ大きさに切る。
 3. こんにゃくは茹で、1.5cm角の薄切りにする。
 4. ごぼうは洗い、皮のまま斜めの薄切りにする。
 5. 干し椎茸は水で戻し、千切りにする。
 6. 厚揚げは1.5cm角に、長ねぎは1cmの長さに切る。
 7. 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、1～5を加え柔らかくなるまで煮る。

ハッピーレシピン



次に6を加えて一煮する。 8. 7に味噌を溶き入れ、火を止める。
 -ポイント-味噌は、良質なたんぱく質、ビタミンB群、カルシウムや鉄が豊富。さらに動脈硬化の防止やボケ防止にも役立つ「レシチン」も含まれています具だくさんのみそ汁で、野菜がたっぷり食べられます。みそ汁1人前の基本は、だし汁150mlにみそ10～12gです。

お好きなみそや具を組み合わせ、楽しんでみてください。

- 住所** 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908 Maxvalu香流店1F
- 営業時間** 10:00～20:00(最終受付19:00)
- 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