

HAPPY

2017年3月

News Letter

ほうそくの法則

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

味噌づくり講座

昨年からお客と一緒に作る味噌づくり講座を開催しております。自分で作る味噌は自分の常在菌でより美味しくなるそうです。ミニ講座もあり、酵素が活着している味噌の選び方を教えて頂きました。今回のように自分で作れば安心・安全で生きてきた酵素の味噌を食べれるのですが、市販の味噌を買う場合のポイントは、成分表示を見て頂いて、**酒精**と書いてあるものは酵素が生きてません。酒精は、酵素を殺してしまうアミノ酸なので、酵素が死んでいるからです。しかし最近**酒精**が入ってなくても酵素が活着していない味噌も販売されているので気を付けて下さいね。見分ける実験がありますのでスタッフにお尋ねくださいね。来年も2月に開催いたしますので、是非参加して下さい。



4月お店のカレンダー

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						

※4月の定休日は桃色になります。

2017年 食育セミナー in APPY

毎日のように身体と食のつながりに関するテレビ番組が放映される今日この頃…。その大半は、『健康』『ダイエット(瘦身)』『美容』に関する内容となります。私たちの身体は、毎日の食べ物によって作られています。従って、食事が変われば、身体の状態も変わっていきます。では、どのような食事を心がけていけば良いのでしょうか？自分の健康のため、家族の健康のために、一緒に学んでいきませんか？



食事で変わる **健・瘦・美**

日程

- <第一回> ~~2月6日(月)~~
- <第二回> 4月3日(月)
- <第三回> 6月12日(月)
- <第四回> 8月28日(月)
- <第五回> 10月2日(月)

*時間は10時～の予定で、一時間ぐらいのお話になります。詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

*参加費は無料です。どなたでもご参加頂けるので、ご家族やご友人の方と一緒に参加下さい！

*参加者全員に、『手軽に食べる玄米食 玄米発酵食品ハイゲンキ』をプレゼント！

参加ご希望の方は、事前にお申し込み下さい

会場

Hair make APPY

講師

畠中 雅規先生



・(株)玄米酵素 名古屋営業所 所長/部長代理
・NPO日本成人病予防協会認定 健康管理士一般指導員

<講師プロフィール>1999年、札幌・北星学園大学を卒業。同年4月に(株)玄米酵素へ入社。現在、(株)玄米酵素 名古屋営業所 所長を務めている。入社きっかけは父親が製薬会社に勤めていた関係で、小さい頃から薬の怖さや食生活の大切さを聞かされていたこと。入社後は、一人でも多くの方に食生活の大切さを伝えるべく日々活動しており、年間100回以上の健康講演会講師を行っている。「健康講座はわかりやすく！」がモットー。当日も、学生時代に野球部のキャッチャーで壊した大きな声で、わかりやすくお伝えする！と意気込んでいます。



主催 Hair make APPY
〒465-0005 名東区香流2-908Maxvalu香流店1F
☎0120-955-558

APPY

この資料はAPPYにて配布中

★スタッフ紹介★

毎回、当美容室の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。今回はコレです！

「好きな炭水化物は？」の巻

おにぎりが好きなのでご飯ですかね〜(´_`)☆by山下清

店長 RYU



とうもろこしです。蒸したものが一番好きです。ジャイアントコーンの茹では最高でした！

アドバイザー MAYU



ラーメン好きなので、週に一度は食べてます。全国食べ歩きしたいです。

チーフ GAKU



麺が好きです♪その中でも蕎麦が大好きです♡

スタイリスト トモ



パンの中でクロワッサンが一番大好きです♡

スタイリスト エソ



毎日食べたいくらい麺が大好きです(*´▽`*)♡♡

アシスタント ナル



ハッピーレシピ！ ■五色野菜のごま味噌和え

(1人分)エネルギー62kcal 塩分1.2g-材料(6人分)-

・にんじん:80g ・ほうれん草:80g ・キャベツ:80g
・じゃがいも:80g ・わかめ(戻して):80g

【A】

・味噌:大さじ4 ・白すりごま:大さじ2 ・水:大さじ2
・醤油:小さじ1 ・八チミツ:小さじ2 ・酢:大さじ1

-作り方-

1. にんじんは皮ごと斜めの薄切りにしてから千切りにし、塩少々をふって混ぜます。厚手 鍋を温め、にんじんを加え混ぜて平らにならして蓋をし、弱火で3~5分蒸し煮をします。

2. ほうれん草は茹でて、にんじんの長さに切りそろえます。キャベツも茹でて、千切りにします。じゃが芋は細い千切りにし、サツと熱湯を通します。わかめは洗って熱湯を通し、一口大に切ります。

3. 1と2を彩りよく盛り、【A】の調味料を混ぜ合わせてかけます。

-ポイント-

ビタミン・ミネラルが豊富な野菜と海藻がたっぷり食べられるレシピ。にんじんは皮ごと使いますが、水を使わない料理法(無水調理法)は栄養を逃しにくいのでおすすめです。



Hair make APPY

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(受付7:00まで)

定休日 毎週月曜日 第3月・火曜日

駐車場 150台(カーマ、Maxvaluの駐車場
をご利用下さい)

予約受付 0120-955-558

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



アプリQR

カーマ、Maxvalu香流店の1F角です。

