

Happyの法則

News Letter

2017年7月

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

今話題の「エクオール」をご存知ですか？

エクオールとは、簡単にいうと大豆イソフラボンの進化型で、より高い"エストロゲン(※)活性"を持っています。

■エクオールは腸内細菌が作る

エクオールは、大豆イソフラボンの成分から、腸内細菌の一つである「エクオール産生菌」によって作られます。エクオールを作れる人の割合は、欧米人は20~30%、日本人で50%程度といわれており、大豆をよく食べている国や地域に多い傾向があります。日本人の中でも、「大豆をよく食べる人」は「大豆をあまり食べない人」より、エクオールを作れる人が2倍多いという結果も出ています。しかし、10代・20代では、エクオールを作れる人の割合が20%前後しかないという調査結果も…。これは、食生活の欧米化が原因ではないかと考えられています。

■腸内環境の改善がカギ

エクオールが作れない人は、3つのタイプに分けられます。

- (A) エクオール産生菌がいない
 - (B) エクオール産生菌が少なく、十分に作れない
 - (C) ほかの腸内細菌に邪魔されて、エクオール産生菌が活動できない
- (B)(C)の人は、腸内環境を整えることでエクオールを作れるようになる可能性が高まります



■小さいお子様にも大豆を！

腸内環境は離乳期から小児期にかけての食生活の影響が大きいと言われているため、小さいお子様がいらっしゃる家庭では、大豆を積極的に取り入れることをおすすめします。大豆はイソフラボンのほかにも、様々な健康パワーがありますよ。

今回の裏面ハッピーレシピは大豆の加工品である豆腐を使ったレシピをご紹介します。

8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		

※緑色が8月の定休日になります。



(※)エストロゲンとは、女性ホルモンの一つ。コラーゲンの生成を促し、肌や髪の毛のハリ・ツヤを保つ。骨にカルシウムを蓄積させて丈夫にする作用も。

スタッフ紹介

毎回、当美容室のスタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

「今年の夏は〇〇」の巻

今年の夏は、例年どうり真っ黒になります(^_-)-☆

店長 RYU



息子が保育園最後なので、少ない休みをしっかりと一緒に遊びたいと思います♡

アドバイザー MAYU



スーパー猛暑になると言われてますので、なるべく大人しくしようと思います。。

チーフ GAKU



夏バテしないように体調管理していきます(^)/

スタイリスト エソ



焼けないように日陰を歩いてお休みの日はたくさん遊びます♪

アシスタント ユメ



ハッピーレシピ

■豆腐とアスパラガスのスープ煮

(1人分)エネルギー281kcal 塩分1.4g

-材料(4人分)-
 ・絹豆腐:1丁(300g) ・グリーンアスパラガス:3本(100g) ・たけのこ:50g
 ・干し椎茸:4枚 ・かに缶:45g ・生姜みじん切り:大さじ1 ・油:大さじ1 ・水:3カップ・こしょう:少々
 ・洋風だしの素:1袋 ・(塩:小さじ1/5) ・醤油:大さじ1/2 ・片栗粉:大さじ2

-作り方-

- 湯通した竹の子と豆腐、戻した干し椎茸を1cm角のさいの目に切ります。
- アスパラガスは1cmの斜めに切り、かにはほぐして軟骨を除きます。
- 鍋に油を熱し、生姜のみじん切りを炒め、竹の子と椎茸と2を加えて炒めます。水と洋風だしの素を加え、中火で煮ます。
- 材料が柔らかくなったら豆腐を入れ、醤油(塩)こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

-ポイント-

今が旬のたけのこことアスパラガスを使ったレシピ。かのに代わりにエビ、帆立、白身魚を入れてもおいしいです。豆腐の原料である大豆は「畑の肉」と言われるほど良質のたんぱく質が豊富。その他にも、ビタミンB群、鉄、カルシウム、大豆イソフラボンなども含みます。また、食物繊維とオリゴ糖がお腹の調子を整えてくれます。



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。