

## 食養生のポイント

10月は秋分を過ぎて秋が深まり、空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすい時期です。

そのために、身体を潤す「陰」を補う食材を取りましょう。

また、皮膚や粘膜の潤いも保っておくと、風邪などの「邪」の侵入を防ぐことができます。

過ごしやすい気候のため、食欲が出てつい食べ過ぎてしまうことも多いのではないのでしょうか。食べ過ぎによる胃もたれにも注意が必要です。

そのためにも、胃腸をいたわる食材も取りましょう。

### 10月のおすすめ食材

#### 【豚肉】

豚肉は、「陰」を補い、乾燥から身体を守ります。特に潤す効果が高いのは皮や豚足です。

「気」を補う作用があり、体力をつけたい時にもおすすめです。ビタミンB1を多く含むため、疲労回復に効きます。



#### 【干し椎茸】

干し椎茸は、「気」を補い、胃腸の機能を高める「健胃」作用があります。「肝」の働きも高めて、食物繊維の一種のβ-グルカンも含まれていて、免疫機能を高める作用が期待されます。



### 豚肉と干し椎茸を使ったおすすめレシピ

#### 豚肉と干し椎茸の炒め煮

#### 作り方

#### 材料（4人分）

- 干し椎茸 ……7枚
- 豚肉 ……200g
- ごぼう ……2本
- 酒 ……大さじ3
- 砂糖 ……大さじ3
- 醤油 ……大さじ2



- 干し椎茸は一晚、十分に柔らかくなるまで、水に浸して戻す。戻ったら水気を軽く絞り、軸を除いて2つにそぎ切りにする。戻し汁は残しておく。
- ごぼうは皮をきれいに洗い、7~8mm幅の斜め切りにする。豚肉も食べやすい大きさに切り分ける。
- 鍋に油大さじ1を熱してごぼうをよく炒め、豚肉を加えてさらによく炒める。
- 椎茸を加え、戻し汁を全て浸るよりもやや少なめに加え、酒も加えて中火で10分煮る。
- 4.に砂糖と、醤油半量を加え、火を強めて約10分、煮汁がほとんどなくなるまで煮含める。
- 仕上げに残りの醤油を加えたらできあがり♪

### キャンビーJCB CARD 新規入会受付中!

- 入会費・年会費 **無料!**
- いつでも10回払いまで手数料 **無料!**
- 年数回のセール実施で、どこでも12回払いまで手数料 **無料!**
- もらって嬉しいベネフルポイント進呈 (100円につき1ポイント)



STUDIO FRASH!

NEWS PAPER



10月 神無月  
(かんなづき)

陰暦では10月を「神無月（かんなづき）」と呼びます。月の満ち欠けを基準に生活をしてきた頃の月の呼び名です。語源の由来は、俗説には日本中の神様が、出雲の国に集まって会議をするので、地域の神々がなくなってしまうことから、「神無月（かんなづき）」と呼ばれ、反対に神様の集まる出雲の国では「神在月（かみありづき）」と呼ばれたそうです。しかし、現在では、神無月の「無」は「の」という意味の格助詞だと言われ、つまり「神のいない月」ではなく、「神の月」という説が有力と言われています。

#### なぜ神様が出雲に集まるの??



出雲の国は、神の国・神話の国として知られていますが、その中心が出雲大社です。ここには、大国主大神（おおくにぬしのおおかみ）がまつられております。こちらの神様は、縁結びの神様としても有名ですが、日本の国土を開拓され、農耕や漁業、殖産など、人々の生活の基礎を築いてくれた神でもあるのです。

出雲に神々が集まる理由は、人間の運命や、縁結びの相談をするためだと言われているそうです。

朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか?

今年の9月は猛暑となり10月から一気に冬に近づきそうです。そして、行楽のシーズンとなりました。

いまでは普通にファッションに溶け込んだアイテムが、スニーカー、リュック、デニムのパンツです。どれも機能にすぐれ、最近ではとてもオシャレですねっ!

そんなおしゃれなアイテムがフラッシュには揃っていますよ。そして、今月は創業祭のため**キャンビーポイント2倍**となります。是非ご利用下さいませ。

キャンビーポイント2倍セール!

10月18日(金)~10月31日(木)

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-54-5005

2024

STUDIO FRASH!

Vol 94



MARELLA ワンピース  
¥62700  
les basiques 3ウエイ  
バック¥38500  
Plaisir 袖カフス  
¥3190  
energy ニット  
パンプス¥7590



MARELLA ジャケット  
¥68200  
SEVENTY1970 シャツ  
¥51700  
BLUE FRONCEI デニム  
¥16820  
es basiques バック  
¥27500  
SALON DE GRES  
パンプス ¥28600



LiviANA CONTI ワンピース  
¥52800  
パンツ ¥42900  
les basiques 小さい  
バック¥25300  
DUG standard  
guardant バック¥16500  
SALON DE GRES  
パンプス¥28600



LIVANA CONTI  
プルオーバー¥49500  
パンツ ¥41800  
Monet  
シューズ¥22000  
les basiques バック  
¥38500



MARK AND PLUS +2  
シャツワンピース¥31900  
COs` パーカー¥15180  
DUG standard  
INCIPIT バック¥41800  
NO NAME シューズ  
¥26400



MARK AND PLUS +2  
スエット¥12100  
TreBarraBi テーパード  
パンツ¥42900  
pot-au-feu. ロンT¥6490



blancvert Tシャツ  
¥29700  
Plaisir 帽子¥4290  
TrBarraBi パンツ  
¥42900  
les basiques 携帯  
バック¥19800  
DUG standard  
INCIPITバック¥17600  
Gabor シューズ  
¥33000



gomme Vコクーン  
カーディ¥27500  
gomme ワンピ  
¥31900  
CO &76 レギンス  
パンツ¥14300  
energy ショート  
ブーツ¥10780

## 44Th anniversary キャンビーポイント2倍セール

10月18日(fri)~10月31日(thu)

ニットcollection 同時開催中!!



ALPHA STUDIO  
ニットベスト¥51700



SEVENTY 1970  
カーディガン¥58300  
ニットマキシースカート  
¥60500



LIVI ANA CMNTI  
スヌード+セーター  
¥53900



BLUE  
FRONCE ワン  
ピース¥25300  
DUG standard  
INCIPIT バック  
¥14300  
ストール¥14300  
Monet シュ  
ーズ¥22000



pot-au-feu シャツ  
¥10780  
PRORITY パンツ  
¥15400  
NO NAME  
シューズ  
¥24200



BLUE FRONCE  
スエットT ¥16280  
タイトスカート  
¥12980  
DUG standard  
INCIPIT バック  
¥20900  
les basiques携帯  
バック ¥19800  
NO NAMEシュ  
ーズ ¥28600



BLUE FRONCE  
ブラウス¥15180  
BLUE FRONCE  
ストラップ  
パンツ¥17380  
DUG standard  
INCIPIT バック  
¥16500  
Plaisir 帽子¥4290  
ネックレス¥4290  
NO NAME  
シューズ¥28600



BLUE FRONCE  
シャツ¥19580  
BLUE  
FRONCE パンツ  
¥17380  
DUG standard  
INCIPIT  
バック¥17600  
ストール¥4290  
NO NAME  
シューズ  
¥26400

STUDIO Frash!

Camber.