

おからを加えてさらに糖質オフ



コレステロールの吸収も防ぐ
おからご飯の作り方

さっと煮るだけで手軽に作れる
自家製なめたけ



切り干し大根とキムチの
炊き込みきのこご飯



材料

エノキタケ(一袋)
マイタケ(1パック)
すりおろしショウガ(1かけ)
醤油、みりん(格大さじ2)
酒(大さじ1)
酢(小さじ1)



作り方

1エノキタケ、マイタケは同じ様に小さめにきる。
2鍋にきのこを入れ、酒を廻し入れて蓋をして中火にかけて、蒸し煮をする。火が通ったら、みりん、醤油を加えて強火にして汁気がなくなるまで煮詰める。
3ショウガと酢を加えてヒト混ぜして火を止める。
4おからご飯に混ぜて完成

材料(米1号分)

きのこ(マイタケ、シメジ、エリンギ)(各180g)
切り干し大根(10g)
キムチ(60g)
醤油・酒(各小さじ2)
みりん(小さじ1/2)

作り方

1炊飯器に米と、2~3cmに切った切り干し大根を入れ、分量の水を注いで、30分程度置く。
2調味料を入れ軽く混ぜた後、粗く切ったキムチを全体に広げて。上にほぐしたきのこをのせて炊く。

太ってくるのは自律神経の働き低下

ちょこまか動きで自律神経を鍛えてヤせる

ヤせるための自律神経ケア

1

ちょこまかが動きが大切

同じ姿勢や動作が3分以上続くと、血圧等が安定し、自律神経が働く必要がなくなる。立ったり座ったり、動作を切替えて、自律神経を鍛えましょう



2

歩くのはメリハリ
おフロもメリハリ

速歩きとゆっくり歩きを繰り返す。
入浴後に副交感神経が優位になります。

3

自律神経を鍛える
食べ物をとる

カレー、キムチ、レモン、炭酸水は交感神経を刺激し、活性化する。
また、コーヒーのカフェインは交感神経、副交感神経双方の祈禱を整え、アップする。



成年生まれの人は、義理堅く、まじめで勤勉な人が多いそうです。けれども、逆にいったん人を恨むと、その恨みをずっと忘れずに持ち続ける面もあり、一旦こうだと決めると突っ走る融通の利かない頑固者でもあるのだとか。織田信長にパワハラで苦しめられ、実母まで見殺しにされた恨みを「本能寺の変」で晴らした明智光秀、後継者が欲しいばかりに「生類憐みの令」を出して庶民よりも犬を愛した徳川綱吉など、「融通が利かなくて、恨みを持ち続けて、突っ走るタイプ」と納得できるメンツではありますね。大谷翔平、羽生結弦選手も成年です。

新年明けましておめでとうございます。

2018年の新年を迎えられ如何お過ごしでしょうか?

今年のファッション傾向は、エレガンスが今年の秋、冬がピークでその後はよりカジュアル化が進みそうです。サイズは大きめでカジュアルダウンがポイントです。嬉しいですね!!

今年の春夏は花柄(リバティープリント)、ストライプが流行そうです。今年も貴方のオシャレお手伝いさせてくださーい

ハリスです。



今年1年は私の年です(成年)

4月に8歳になります。最近白髪も増えました。人間だと還暦でしょうか? 趣味は食べることと寝ることです。お店で待っていまーす。

SALE 30%~50%OFF
1月15日(月)~31日(水)

STUDIO FRASH!

2018
STUDIO FRASH!

+2

CRESCENT
MITOMI AZUHAIA

Cachette

Jプレス
BRAHMIN



ストールコート
¥79,000
ウールカーゼワニ
¥24,000
ブーツ
¥16,800



ストール
¥10,000
コットンワニ
¥19,000
テパートパンツ
¥16,000



ネルズコートワニ
¥23,000
トットチエック
¥18,000
ラップ
¥6,900
パンツ
¥18,000
エミュ(ブーツ)
¥30,000



ニット
¥4,900
ニットベスト
¥22,000
ブーツ
¥13,800



ベスト
¥21,000
ウールカーゼシャツ
¥21,000
デニム
¥14,800
ブーツ
¥19,000



Jプレスジャケット
¥39,000
カシミアストール
¥17,000
タートニット
¥21,000
ウールLP
¥16,000



BRAHMIN

Jプレス

**SALE
30%~50%OFF**



ショートコート
¥39,000
ウールカーゼワニ
¥32,000



ハーフムニット
¥19,000
ネルフスカート
¥19,000
腰に巻いた
カーディ
¥21,000



コーデ'イガン
¥15,000
ニットワニ
¥15,800



プルオーバー
(ポトフ)
¥8,900
ニットコート
¥19,000
ガウチ
¥23,000



ニット
¥18,000
デニム
¥16,800
カシミアストール
¥21,000



カシミアニット
¥21,000
ストール
¥21,000

STUDIO Frash!

Canbee.