



ご飯をがまんしないで、体脂肪を減らす。
キノコご飯ダイエット

キノコ味噌

材料(6食分)
きのこ
(マイタケ、シメジ、エノキ)
(計300g)
ゴマ油(大さじ2)
調味料
みそ(大さじ5)
サラダ油(大さじ2)
砂糖・みりん
(各大さじ1)
刻みクルミ(15g)

作り方
1きのこは粗みじん切り、クルミも粗く刻む
2鍋にゴマ油を熱し、きのこを中火で炒める。しんなりしてきたら、調味料を加えて、水気が飛んでぼたたりするまでさらにいためて。最後にクルミを加えて混ぜる。

もち麦を加えてさらに糖質オフ



作り置き
キノコ混ぜご飯

塩昆布とショウガの
炊き込みキノコご飯

作り方
1炊飯器に洗って水気を切った米、酒を入れ、水を1合の目盛まで注ぐ。
2ほぐしたきのこ、千切りにしたニンジンとしょうが、塩昆布と混ぜて、1の上のせて炊く。
3炊き上がったら全体をざっくりと混ぜる。

材料(4膳分)
米(1合)
きのこ
(マイタケ、シメジ、エノキタケ)
(計180g)
塩昆布(大さじ2)
しょうが(1かけ)
ニンジン(30g)
酒(大さじ1)

STUDIO FRASH!
NEWSPAPER



まだまだ寒い日が続いておりますが如何お過ごしでしょうか？
今年の寒さは久々に厳しいものがありました、インフルエンザの感染者数も過去最高とか？宮崎県のスーツ工場からは、インフルエンザのため納期が遅れますとの連絡がありました。工場など多くの方が居る所は防ぎようがないみたいですね！！

2月とは
年12か月の第2番目の月。節は初春で、この月の初めに立春がある。しかし春は暦のうえだけで、寒さは厳しく、草や木の芽も堅いが、日脚は伸びて日差しも強くなり、日一日と春めいてくる。陰暦では如月(きさらぎ)ともいい、節は仲春にあたっている。「二月は逃げて走る」とか「二月ひと月は小糠(こぬか)三合で暮らす」の諺(ことわざ)があるように、あっという間に過ぎてしまう慌ただしい月である。

しかし、暖かい春はもうそこまで来ています。フラッシュも春物が揃いはじめました。アンテルリネエール、デニールなど新しいブランドも加わり夏に活躍しそうです。エミュウの夏用、NONAMEのスニーカーも夏から再登場です。ご期待下さい。

午(はつうま)
2月最初の午(うま)の日(2018年は2月7日)。本来は、農作業が始まる旧暦の2月に行われていました。711年(和銅4年・奈良時代)のこの日に、稲荷社の本社である京都の伏見稲荷大社に稲荷大神が鎮座されたといわれています。この日をしのび、伏見稲荷大社をはじめ、愛知の豊川稲荷や佐賀の祐徳稲荷神社など、全国の稲荷神社で盛大にお祭り(初午大祭)が行われます。また、立春を迎える2月の最初の午の日は、一年のうちで最も運気の高まる日とされています。

股関節と肩甲骨まわりを柔らかく！
日常のちょっとした時間に“筋肉”のプチトレ！



肩を大きく回す
鎖骨と脇の間に手を置き、腕をまっすぐ斜め上に伸ばした状態で、大きな円を描く様に肩から回す。
上半身の血液やリンパの通りをよくして、デコルテをすっきり。顔色も明るくなります。

開脚して、足裏全体を伸ばす
お風呂上りの体が温まっているうちに、股関節を伸ばして大きく開脚次に、左右の足元に向かって前屈して背中～腰もストレッチ。



しなやかな筋肉で滞りを解消！
つま先は上向きに
伸ばす

ヒップ～太もも裏の筋肉を伸ばす。
足を前に伸ばした状態で床に座り、右足首を左太ももに置いて前屈。
日中に凝りがちなヒップ～太もも裏にかけてを伸ばしてほぐす。左右の足を替えてもう一度

抹消を動かして血行促進！
足指もこんなに開きます。巡りのいい体を維持するため、手先や足先など体の抹消をこまめに動かします。足指のゲーパ運動は外反母趾の予防や足の形を美しく保つにもO



靴オーダーフェア

2月16日(金)～2月23日(金)

「親切な靴屋さん」
フジタカシューズオーダーコレクション
HINA 春夏オーダーコレクション

STUDIO FRASH!

2018
STUDIO FRASH!

SEVENTY

1970



ワンピース
¥65,000



1970



ジャケット ¥65,000
ワンピース ¥59,000



CRESCENT
HITOMI AZUHAIRA



ブルゾン ¥19,000
チュニック ¥19,000
ストール ¥24,000
デニム ¥16,800



ベスト ¥39,000
チュニック ¥19,000



オーダーズコレクション
2/16~2/23まで

サンプルを揃えました。
足の痛い方には**フジタカシューズ**（エレガ
ントライン）貴方の足の痛いパーツを始め
からのばして、お作りできます。

エナジー（カジュアルライン）
ちょっとおしゃれで、ゆったり、ゆっくり
カジュアルシューズ

2ブランドを用意しました。



STUDIO *Frash!*

nill style cafe
<http://nill.co.jp>



コート ¥22,000
ホーダーT ¥9,800
パンツ ¥18,000

BRAHMIN



ジャケット ¥22,000
ブラウス ¥22,000
スカート ¥19,000



Cambeer.



ジャケット ¥25,000
パンツ ¥13,800



ジャケット ¥22,000
スカート ¥13,000
ブラウス ¥13,000

