

たんぱく質で 体の中から若返る

ガサ肌、やせ髪、薄爪、疲れ、
スカスカ骨、筋肉減を解決！

計算してみよう!!

$$1日1g \times 体重 \square kg = \square g \div 3$$

たんぱく質の上手なとり方

- ①1日3回に分けてとる！
ダイエットにも朝食は大事！
- ②運動したら早めにとる
- ③肉・魚・大豆など複数の食材からとる



朝の鶏肉&魚の水煮缶で体の中から若返る

蒸し鶏とアボカドのサラダ



材料(2人分)
蒸し鶏(200g)
塩と酒をなじませ、耐熱皿に入れラップをふんわりかけ、電子レンジで4~5分加熱
アボカド(1個)
サラダホウレン草(40g)
サルサソース(大2)
オリーブオイル(大1/2)

作り方
①蒸し鶏、アボカド、サラダホウレン草(食べやすい大きさに)
②①を全て皿に盛り、サラサソース、オリーブオイルをかける

鮭の中骨缶と豆苗のスープ



材料(2人分)
鮭の中骨缶(1缶)
豆苗(1パック)
水(100ml)
醤油(小1/2)
七味唐辛子

作り方
①豆苗は長さを3等分。鍋に鮭の中骨缶、水を入れて煮立て、豆苗を加え、さっと煮て醤油で味をつける。(お好みで七味唐辛子を)

サバ缶パスタ



材料(2人分)
サバ水煮缶(1缶)
トマト(2個)
ニンニク(1かけ)
スタップエンドウ(8個)
オリーブオイル(大1)
スパゲティ(140g)
塩コショウ

材料(2人分)
①トマトはざく切り、ニンニクはみじん切り、スタップエンドウは斜め切り。
②スパゲティをゆで、最後にスタップエンドウを加えて一緒に煮る。
③フライパンにオリーブオイル、ニンニク、を入れ、色付いたら、サバ水煮缶、トマトを加えて、煮詰め、お皿にもる。

朝3分! イストレでお腹ぺたんこ

斜めツイストイストレ

お腹周りの筋肉と太ももから股関節周辺の体幹を鍛える。
最後は息を吐ききるのがポイント



2息を吐きながら、右ひざを持ち上げて、右ひじにくっつけるように脚をあげる。息を吐ききって、3秒キープ!
(左右5かいつつ)



1息を吸いながら、両ひじを肩の高さまで上げる

STUDIO FRASH!

NEWSPAPER



© dak

6月

陰暦ではこの月を水無月(みなづき)という。初夏から仲夏の季にあたり、中旬には梅雨入り、下旬には一年中でもっとも昼の長い日、夏至がくる。田植時で、麦の色づく麦秋の季節でもあって、農家ではもっとも多忙な月である。諺(ことわざ)の「六月に火桶(ひおけ)を売る」は、することが季節外れのたとえで、「六月無礼」は、陰暦6月は暑さが厳しいので、服装が少々乱れる無礼も許される。

梅雨(ばいう・つゆ)

中国、韓国、日本(北海道を除く)などの東アジアに見られる雨季のこと。
中国で梅の実が熟する頃の雨季を梅雨(めいゆ)と呼ばれていて、それが日本に伝わったとされています。また、黴(かび)が生えやすい時季なので「黴雨」と書いて「ばいう」と名付けられたようですが、ちょうど梅の実が収穫される頃にあたることから「梅」の字をあてて「梅雨」と書くようになったといわれています。
「つゆ」という呼び方については「露」、梅の実が熟して潰れる時季であることから「潰ゆ(つゆ)」など、諸説あります。古くは「五月雨(さみだれ)」「つゆ」「ながし」などと呼ばれていました。

ブラック フォーマルフェア 桂 由美 フォーマルコレクション

6月20日(水)~27日(水)

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-53-7133

2018

STUDIO FRASH!

Vol 34

STUDIO *Frash!*

Canbee.



チュニック ¥19,000
バック ¥8,900
レギパン ¥12,000
ブーティサンダル ¥19,000



ポーター-T ¥12,000
スカツ ¥23,000

スタジオフラッシュ 35周年ご来店ありが
とうございました。36年に向かっ
てまた一緒に歩き出しましょうね。
もちろん おしゃれで可愛いお洋
服のご提案はお任せください。



ニット ¥17,000
デニム ¥14,000



カーディ ¥14,000
デニムSK ¥16,800



カーディ ¥12,000
ブラウス ¥26,000
ガウチョ ¥37,000



フルオーバー ¥18,000
スカツ ¥28,000



ポーター-T ¥7,900
ガウチョ ¥23,000

BLACK FORMAL FAIR

2018 ブラックフォーマルフェア



7号~20号まで
期間限定のため
数多く取り揃えました。



チュニック ¥5,900
デニム ¥14,000



カーディ ¥14,000
デニム ¥14,000



ブラウス ¥23,000
ガウチョ ¥29,000



ブラウス ¥33,000
ガウチョ ¥37,000
シューズ ¥19,000



チュニックブラウス ¥19,000
レギパン ¥12,000



シャツ ¥16,000
SK ¥29,000



ポーター-T ¥9,800
デニム ¥22,000