



ヘルシーサロン オーガニック久喜★通信

No.4



ブログもみんな見てね♪

<http://ameblo.jp/041621tn/>

<サロンの頑張り屋さん>

今月は**潜在意識**の使い手Sさんのお話です。
 ダイエットにつまずいたとき皆さんは
 どう乗り越えますか？ Sさんももうダメ
 かな・・・。と思ったときもう一度気持ちを
 入れ替え『私はまだやれる！痩せる！』
 素直に前向きにリセットしたところ・・・
 たった1ヶ月半で、

体重：-6.8キロ 体脂肪：-5.3%
ウエスト：-16cm
ヒップ：-9.5cm

難しいことは何もせず、ただ“痩せる”と
 決めただけだそうです！！皆さんも是非！

<今月のフキ情報>

Q:夏バテ時にお勧めの栄養は？

A. 良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを摂取！

大量の汗をかくと、体内の水分やビタミンなどが不足し脱水症状を起こしがちです。

さらに、たんぱく質が低下が不足すると体力が低下して疲れやすくなります。

良質なたんぱく質といえば**プロテイン！！**

ビタミン・ミネラルといえば、**ビーポーレン！！**
アロエベラ！！

私は、汗をかいたときは「アロエ水」をたくさん飲みます！！
 そして疲れたときはビーポーレンを食べますよ！！
 ビーポーレンはパーフェクトフードとも呼ばれているんですよ(´o`)/

<怖～い夏の食中毒>

食中毒を予防するためには、原因となる細菌・ウイルスをつけない・増やさない・やっつけることが大原則。とくに、生肉や加熱が不十分な肉は食べないことです。では、6つの具体的な予防策を発表します(*^o^*)

- ①**食品購入時**:肉や魚は消費期限を確認して購入。ビニール袋に入れて、他の食品とは分けて寄り道せずすぐに帰宅する。
- ②**家庭での保存**:生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ入れ、肉や魚は汁が漏れないように包んで保存。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ③**下準備**:こまめに手を洗い、ふきんやタオルは清潔なものを使う。野菜も流水でよく洗い、肉や魚を切ったまな板や包丁は、よく洗ってから熱湯をかける。冷凍食品の解凍は、冷蔵庫か電子レンジで行う。
- ④**調理・加熱**:中心部分の温度が75℃で1分以上を目安に十分に行う。
- ⑤**食事**:食べる前に石けんで手を洗い、清潔な食器を使う。温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べ、料理を長時間室温に放置することは避ける。
- ⑥**残った食品**:手を洗ってから、清潔な容器に保存する。温めなおすときは十分に加熱する。

最近、暑かったり涼しかったりヘンテコな天気が続きますが、皆さま体調は大丈夫ですか！？
 今月頑張れば、秋のファッションは楽しみ放題！！今まで着たことがないサイズの服に出会うためにも暑さに負けず頑張っていきましょう～♪

お気軽にお電話下さい♪
0480-53-9808

