

十月は、実りの秋ですね。特に新米が美味しいですね。お米は、唯一脳の栄養源です。極端な糖質制限は、認知症の予備軍になってしまう可能性があります。十分に秘めています。

筋肉を作るのは、タンパク質だけでなく、炭水化物の両方が必要です。また、お米は美容食です。できれば、保温機能を使わず、冷やごはんではないかと、レジスタントスターチが多くと含有することで、さらに太りにくい体になつてきます。

さてさて、お肌も毛穴が閉じ、水分保持ができにくくなってきました。夏の疲れた肌は、即効性のある薬用YHエッセンスが定番です。

薬用YHエッセンスの3日間連続パックで、夏の疲れた肌をリセットして、乾燥期を迎える冬の肌を備えることが、未然に肌トラブルを防ぐこととなります。

薬用YHエッセンスは、YHローションAを濃縮したものです。ですので、薬用YHエッセンスの連続パックの効果は、YHローションAの数倍にも値します。薬用YHエッセンスは、YHローションAでは、得ることのできない、クレーターや酒さにも対応しています。これらは、美容皮膚科でも対応しにくい皮膚疾患ですね。

日に10分、お顔に貼り付けるだけで、3日間で、劇的に肌の変化が現れる人も珍しくありません。インスタグラムで、YH化粧品をご愛用頂いている方、モニターの使用前後の写真の事例を何点か掲載しています。

1 法令線の改善
2 ニキビ跡の凹凸
3 毛穴の開き
4 くすみ等
など...

☆今月の開運☆

10月の幸運の習慣

朝食を必ずとる

朝食をきちんととっている人は強運の持ち主です。朝からエネルギーをしっかりと補給することで、日中もパワフルに行動できるからです。

朝はいまいち食欲がわからない、忙しくて食べる時間がないなどの理由で朝抜きを続けていると、運気を下げる原因になります。強運になるためにも、運気アップのためにも、朝起きて朝食をとる習慣をつけましょう。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。
10月4日(木)

○健康長寿日

この日にシーツやパジャマを取り替えるのがオススメです。
10月7日(日)

○一粒万倍日

新しいことを始めるのに良い日とされています。
10月12日(金) 24日(木)

○9月のラッキーカラー

イエロー・ホワイト・ブラウン



◎スタッフの声◎

ようやく、心地のいい季節になってきましたね。

食欲の秋 さんまに果物など...
おいしい秋の味覚が出てきていますね。

この食欲の秋には、科学的な根拠があること、ご存知ですか？
もちろん、涼しくなり食欲が回復すること、おいしい秋の味覚がいろいろと出始めてくること等という由来もあるようですが、セロトニンという脳内ホルモンが関係しているそうです。



幸せホルモンとも呼ばれているセロトニンには、食欲を抑える働きがあり、陽の光を浴びる時間が短いと減り、長ければ増えるという特性があるのだそうです。つまり秋は日照時間が短く、夏に比べて太陽の光を浴びる時間が短くなり、セロトニンの分泌量も減ることで、食欲が増えるというメカニズムなのだそうです。

今年の夏は、暑くて、なかなか動けなかったので、食欲の秋とあわせて運動の秋も実践していこうと思っています。

江守



(宮城県在住)

20代から、現在34歳です。劇的に肌が変わりました。

ニキビに悩まされ、精神的にも病み、外出の際にはマスクが必須アイテムでした。

市販薬や皮膚科も試しましたが改善されませんでした。そんな中、ネットでYH化粧品のHPに辿り着き、薬にもすがらないで洗顔石鹸・ローション・パウダーを購入しました。

3ヶ月を経過した頃から少しずつニキビが減ってきて、更に半年、一年と続けていく内にニキビが改善され、今現在も使用中です。極度な疲れや生理前に、たまに一つ小さなニキビが出ますが、洗顔してローションを吹きかけると、次の日には赤みが治つてきます。肌もフラットで肌色トーンも明るく、小じわ、肌のハリ、ほうれい線、シミやソバカスも気になりません。

エステ要らずで、正直、20代の頃より今現在の方が肌に自信があります。以前に気になっていたニキビ跡の色素沈着やソバカスも大分薄くなり素っぴんでも気になりません。YH化粧品に出会えて本当に良かったです。

今後もお世話になりますのでよろしくお願ひします。

朝ごはんの効果・効能

私たちが生活を営む上で、大切な役割を果たしているのが毎日の「朝ごはん」です。朝、体内時計の25時間を24時間に切り替えるのも、朝ごはんです。それも、一日の食事の炭水化物の1/4を摂ることで、24時間に切り替えることができます。朝ごはんを食べないと、本人が気づかなくても、一日中時差ボケのような体になっているようです。



その他にも朝ごはんは、

- ・ 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- ・ 体温が上昇し、代謝が高まる
- ・ 太りにくい体になる
- ・ 快便になる
- ・ 疲労感が少ない

という数々のメリットがあります。

その朝ごはんも、パンや生野菜ではなく、お米のご飯と温かいお味噌汁です。朝起き抜けは誰でも体温が低めですので、体温が上がる和食がオススメです。「ご飯+お味噌汁+おかず」というバランスよい朝ごはんは、腹持ちもよく、体温の上昇も大きく、高い体温を午前中ずっと維持できます。

また、朝ごはんの習慣がある人ほど幸せを感じやすいという報告もあります。栄養バランスのしっかりした朝ごはんを食べる習慣のある人たちは、習慣のない人たちに比べて、仕事にも余暇活動にも満足している割合が多く、経済的にも満足しています。

さらに健康状態もよく「家族と過ごす時間」など精神的な面にも「幸福感」を感じている人が多いことがデータでも明らかになっています。

朝ごはん健康面だけでなく、毎日の幸福度も上がる可能性があります。最近つまらない、落ち込むことが多いとか、心から笑っていないなど感じている人は、今一度、朝ごはんの習慣を見直す機会ではないでしょうか？



10月のお料理

なめ茸

材料

えのきだけ	300g
醤油	大匙4.5
みりん・酒	各大匙3
酢	小匙1.5



作り方

- 1) えのきだけは根本を切り落とし3等分する。
- 2) 鍋にえのきだけを入れ調味料を加え、10分以上おく。
- 3) 鍋を中火にかけ、沸騰したらアクを取り、煮汁がなくなるまで20分ほど煮る。

ワイエイチ通信バックナンバーをご覧ください。
<http://www.yamahira.co.jp/newsletter/index.html>



～ YH化粧品 株式会社やまひら ～

公式サイト：<http://www.yamahira.co.jp/>

インスタグラム：[suhada_bijin](https://www.instagram.com/suhada_bijin)

アトピーニキビ肌 お悩みアドバイスBOOK：<http://ameblo.jp/atopy-jyoho/>
 〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F

TEL 045-910-5447 FAX 045-910-5478