

暑さも本番です。体にも、お肌にも、ミネラルバランスのよい水分補給で、暑さを乗り越えたいですね。先月は、塩とミネラルの関係でした。ミネラル不足は、体にさまざまな不調が現れます。

YH化粧品で様々な肌トラブルが克服できるのは、天然鉱泉水にミネラル成分が多く含まれているからです。精製水ベースのフアッシュン性の高い化粧品では、ミネラル成分が不足しているため、肌トラブルを克服するのは、難しいでしょう。

さて、今月は、三大栄養素（タンパク質・炭水化物・脂質）の一つである脂質を掘り下げて、効果的な摂り方を紹介していきたいと思えます。

体に良い油は、オメガ3のレノレン酸で、いわし・サバ・アジなどの背の青い魚の油と、植物の種類から抽出した亜麻仁油・紫蘇油といわれています。亜麻仁油や紫蘇油には、等級があり、グレードの高い油を求めようとすると、手が届かない価格帯だったりします。

そこで、誰でも効率よく、オメガ3のレノレン酸を摂る方法は、油だけでなく、植物の種類ごとと摂ることです。植物の種類ごとですので、すべての栄養素が詰まっています。

スーパーフードと呼ばれる、チアシードはご存知ですか？種を丸ごと摂るので、オメガ3の脂肪酸だけでなく、食物繊維、ミネラル、ビタミンなど、植物性栄養素が、すべて詰まっています。そして、チアシードは、シソ科の仲間ですので、アレルギー体質の人には、特に効果があります。

亜麻仁油が良い、背の青い魚の油が良いと言っても、動植物の生命体から抽出した一部です。植物の命丸ごといただくチアシードの方が、栄養価に富んでいるので、体に良いのは間違いないですね。さらに、チアシードは、油のように等級もありませんので誰でも手に入りやすいですね。

その点チアシードは、オーガニックと認定しているものでも、誰でもが手に入る価格帯です。しかも、どんな料理にも、なじみやすいという特性があります。裏面で詳細を伝えていきます。

## ☆ 今月の開運 ☆

### ○ 八月の運の管理法

潜在能力を引き出して「運」をつかむ！  
自分の潜在能力を引き出す。それが「運」をつかみ、成功へとたどりつく大きな一歩となります。

#### Step1 テーマを明確にする。

問題、目標の視覚化

#### STEP2 知識と情報をもつ

普段から学習力と情報力をもつ

#### STEP3 脳に良い刺激を与える

感動と情熱を得られる場に行く、または、そうした場所を作る。

#### STEP4 アイディアが湧いてくる

潜在能力が開き始める

#### STEP5 チャンスがやってくる

「運」がやってくるのに大切なのは、自ら流れをつくり、それに乗っていくことです。

### ○ 招財宝日

財源増大の吉日、この日に貯金や取引をします。

8月30日（火）

### ○ 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おススメです。

8月22日（月）

### ○ 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。

8月25日（木）

### ○ 今月のラッキーカラー

黄と白

## ◎ スタッフの声 ◎

こんにちは、YH化粧品スタッフの古川です。

夏は私の一番好きな季節なのですが、年々暑さが厳しくなっていることから夏バテ症状も出やすくなっています。でも、イベント盛り沢山の楽しい季節、夏バテでダウンしてる暇はないですよ！

### 夏バテ対策は早めが肝心です！

しっかり睡眠をとる、ストレスを溜めないようにするなど、日頃から生活習慣を整えることは勿論ですが、特に、食欲がなくなることによる体力低下が心配されます。

旬の食べ物で食欲促進効果のある、トマトや、さっぱりとして食欲のないときにも食べやすい、お豆腐や鳥の胸肉などで、しっかりたんぱく質をとることが大切です。

また、夏はついシャワーだけで済ませがちですが、湯船に入って汗をかいてあげることも大切です。

しっかり対策をして、夏を思いっきり楽しみましょう！

言葉は言葉  
この世のすべて  
この世のすべて  
の物に意識  
があります。

この世の中は、すべて波動で成り立っています。そして、どんな物にも、意識があるようです。勿論、肌にも意識があるということです。

肌トラブルが起こっているのは皮膚の仕組みを理解しないで、自分の思い込みのスキンケアをしてきたことが原因になっています。鏡を見て、自分の肌がっかりして、愚痴ったりすると、肌にも意識があるので、「貴女が愚痴っているけど、私はそれ以上にもっと過酷な状態にさらされ、辛い」とよと肌は悲鳴を上げていることですよ。

毎朝、鏡を見て肌に感謝の言葉を表しましょう。そうすると、肌は、「私のことをねぎらってくれて、ありがとう」と喜んでくれる。うまい成分を作れるように、手助けをしてくれる筈です。

これは、実際にあった話です。アトピーの人が食事をする時に、食べ物に「私の細胞を若返らせてくれて、本当にありがとう！」と6か月言い続けたら、ひどいアトピーが完治した、と言われていました。

このような事例は、珍しいことではありません。

### 参考サイト

<https://www.facebook.com/hishigai>

## ～スーパーフード チアシード～

亜麻仁油や紫蘇油などのオメガ3脂肪酸を、毎日、大匙スプーン1～3杯摂りましょうと言われても、毎日サラダを作ることもストレスを感じますし、直接スプーンで油を飲むのも、抵抗がありますね。

水に浸したチアシードは、90%以上が水分。

チアシードは水を含むと、タピオカのような性質になり、どんな食品にもなじみやすく、そして、嬉しいことに、ゆっくり吸収されるため、血糖値も緩やかに上昇する低GI食品です。

### <使い方>

マヨネーズ、サラダ、ドレッシング、納豆、スイーツ、バターなどのスプレッドに加えると、全体的カロリーが、45%減ります。

★水に浸してゼリー状にしておく、どんな料理にもすぐ使えます。

★保存期間も冷蔵庫で3週間です。

### <チアゼリーの作り方>

乾燥チアシード 1/4カップ

水 2.5カップ

泡立て器

乾燥したチアシードを、水を入れてゼリー状にするには、泡立て器を使って少しずつ水を注いでいきます。乾燥したチアシードに水をかけて放っておくと、固まってしまいます。

※チアシードは食品ですので、食べ過ぎても、余分なものは、排せつされます。



乾燥チアシードをふやかした  
もの。豆乳ヨーグルト、納豆  
に、混ぜてもOK。



トマトをスライスして、フレ  
ンチマスタードに酢とオリ  
ブ油とチアシード小さじ1を振  
りかけたもの。



ティラミス風に仕上げたもの。  
生クリームも、チーズの乳製  
品は使わず、豆乳ヨーグルト  
で作っています。

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/>

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