

新年明けましておめでとうございます
新しい年も、YH化粧品を引き続き
よろしくお願い申し上げます。

皆様も、今年は更なる飛躍の年に
したいと、計画を立てていらつしや
ることでしょう。毎朝、鏡をみて
「さあ、今日も頑張るぞ」と掛け
声をかけて、気合をいれると、計画
も持続できそうですよね。

そんな時、鏡に映しだされた顔が、
ツヤツヤして元氣そうだと、やる気
がでますね。

前号でお話ししました齊藤一人さ
んのお話、思い出していただけで
しょうか？ 顔をツヤツヤしている
と、運を引き寄せるそうです。

楽天の三木谷さんも、創業当時、
企業にご挨拶に行く時、訪問先の前
で、顔にツヤがでるようにしたと
おっしゃっていました。

ある著名なコンサルタントも、朝
出かける時は鏡を見て、顔にツヤが
あるか確認しなさい、とアドバイス
されています。

自分が元気になることで、自分の
周りにも元気が伝染します。自分の
問題だけではないのですね。

顔のツヤ出しといえば、薬用YH
エッセンスの出番です。薬用YH
エッセンスの連続パックは、たった
3日間で、顔のツヤ出しができます。

精製水ベースの化粧品では、3日
間で、ツヤツヤ顔にするのは、難し
いかもしれませんが、ミネラルバラ
ンスの優れた、天然鉱泉水の特徴で
すね。

☆ 今月の開運 ☆

2017年は、毎月決まった日に「決意表明」を習慣化
する年に行ってみませんか。

徳分が生まれ、運を呼び込む体質になれます。
1月は運の扉を開く月です。ぜひ、1月中に「**毎月達成すること**」を、1年分、決意してみてください。
毎月1日、あるいは5日、10日など、自分のタイミン
グの良いときに、表明します。「毎月〇日に決意表
明する」ということも、1月中にはっきり決めて、実
行していきましょう。
これを今年1年、欠かさず続けていくことで徳分が
増え、運気は必ず向上します。どんな困難な状況が
訪れても、強運を維持することができるようになります。

- 招財宝日、
財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。
1月18日（水）
- 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。
1月21日（土）
- 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。
1月23日（月）
- 今月のラッキーカラー
赤と白

◎ スタッフの声 ◎

こんにちは、YH化粧品スタッフの古川です。

新年は色々なものを新調するのも良いと言われてま
すね！
特に春財布なんていう言葉もあるくらいで、お財布
の新調はとても縁起が良いようですね。

新調する時期については、諸説あるようですが、
冬至から立春（2/4）までが一般的だそうです。

使い始めるのは、**大安の日**や「今月の開運」でもご
紹介している**一粒万倍日**など、縁起の良い日がいいそうで
す。

また、お財布を使い始める前にお札を入れてあげることも金
運UPにはおすすめです。
お財布は、最初に入れたお金を覚えるという風水の考え方
もあるそうなので、なるべくたくさん入れてあげたいです
ね！

金運UPにNGなカラーは、赤（火を連想させる）と水色
（水で流れる）だそうです。
こちらも、頭に入れてお気に入りのお財布に出会いたいで
すね！

皆さんも、ぜひ参考にしてみてくださいね♪

ユーザー様の うれし〜い報告

「YHソープは、水にふや
けず最後まで割れないで泡
立つ」と、多くの方から
支持されています。

先日、久しぶりにご注
文いただいた方から、「特
にYHソープは御社の良
さを痛感し、YH化粧品に
戻ってきました」という嬉
しいコメントをいただきま
した。YHソープは、男性
にも人気の高いアイテムの
ひとつです。

YHソープの一番の特徴
は、やはり何ととっても
「自然乾燥期間を3か月間
設けていること」です。そ
のため、水にふやけず、最
後の最後まで割れずに泡立
ちます。

次に「2回の湯通しと2
回の磨きの工程」です。こ
れにより、石けんがヒビ割
れたり、型崩れせずに最後
まで使えます。

そして、「YHソープの
製造工程すべてが、熟練し
た職人さんの手作業である
こと」です。

職人さんの思いと、YH
化粧品の「安全で良い品を
すべての人へ届けたい」と
いう思いが、しつかりと刻
み込まれた一品なのです。

玄米食の効果的な摂り方

糖質制限で、お米を食べないという人もいらっしゃると思いますが、お米（玄米）は、3大栄養素の一つです。

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

お米はエネルギー源や整腸作用だけでなく、多種多様な役割を担っています。

特に玄米は、栄養価に富んでいますね。

ですが、巷では玄米が良いという説と、玄米は体に悪いという説が飛び交っています。

玄米がよくないという説では、玄米のぬかの部分に含まれる、

○フィチン酸

○アブシジン (ABA)

この2つの成分が体に害を及ぼすということが、いわれています。

○フィチン酸の強いキレート作用によって体内のミネラルを結合して排泄してしまうので、ミネラル欠乏症になる。

○アブシジン (ABA)は、細胞内のミトコンドリアに対して強い毒性を持っている。

このような心配もある2つの成分ですが、無害化する方法が、最近分かってきたのです。

それは、炊飯する前に煎ること。そうすることで米粒の外側にこれらの成分が溶け出していくことで、無害化できるということです。

洗わずに、そのままフライパンで、数分間乾煎りしてから、通常どおりに炊くだけです。



玄米を発芽させると無害化できるという説もありますが、アブシジン酸は、不活化しますが、死活化はしないといわれています。発芽玄米として売られているものは、不活性の玄米のことが多いようです。

玄米をさらにエネルギーアップさせるには、炊き立てのアツアツの玄米ではなく、冷めてからいただく方法です。

炊飯したご飯は、冷やすことでレジスタントスターチという特別な物質が増加し、炊き立てのご飯よりも健康効果がアップします。このレジスタントスターチは消化されずに大腸にダイレクトに届くので、食物繊維と同じように腸内の清掃、60兆個の細胞の環境を整えてくれます。

ネット検索をすると、冷やごはんダイエットというものも、ヒットしますね。



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