

水玉め みなみぶちよーの 栄養的 美容塾

食欲の秋ですね。美味しい食べ物がいっぱい楽しい季節です♪そんな秋の味覚の中に美容効果が高いと言われるものがたくさんありますので、今回はその紹介をしたいと思います。意識して食べると効果倍増! ということで、ぜひお食事に取り入れてみてくださいね。

秋の味覚の代表と言えば栗! ほとんどの栗ご飯は皆大好きですね(*^_^*)この栗が実は美肌のお役に立ち食材なのです。美肌サプリメントでお馴染みのビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6、肌ツヤ・血色アップに必要な葉酸、整腸作用のある食物繊維にいたっては実はゴボウよりも豊富に含まれています。夏の紫外線にさらされたお疲れ肌には是非栗を!

次に柿です。柿はフルーツの中でトップクラスのビタミンC含有量を誇ります。柿1個で1日の必要量を補えるほどです。さらにポリフェノールはブドウの約5倍含まれています。ポリフェノールには老化を防ぐ抗酸化作用と肌荒れを抑制する抗菌作用があります。他にもβカロテンやタンニンといった美容効果のある栄養素がたっぷりなのです。柿の葉もビタミンCが豊富ですからお茶にして余すところなく楽しみたいものです。そう言えば、近年日本では柿が売れなくなってきたというニュースを見た覚えがあります。一方イギリスでは、そのヘルシーさに注目が集まり人気急上昇なんだそうです(・∀・)! ほら、だんだんと柿が食べなくなってきましたませんでしたか?(笑)

他にも冷気の改善に役立つサンマやアンチエイジング効果の期待できる秋鮭などなど、秋の味覚で美味しく美しい両方手に入れちゃいましょう☆

冷泉荘 プロデュース スペースRデザインの レトロビルこばなし

木の表情

建築時の雰囲気を残して懐かしいけれど、特徴的なキッチンや洗面室が未来を行くよう。そんな、ほんのり不思議な感覚が漂う、新高砂マンション408号室。

このお部屋に合わせて作られたキッチンはまるでインテリア。とてもお洒落で、そして、ちゃんと機能的。作業台は広く、収納棚もたっぷりめに設計。足元は浮き上がったデザインで、掃除

がしやすく清潔感も保てる。お料理好きな方にはキッチンの機能性や使い勝手のよさは大事なポイント。

もちろんキッチンだけでなく、新高砂マンションのレトロっぷりをいい味に表現した廊下や、鏡が大きく使いやすいホテルのような洗面所。ホッとする居間は琉球畳。ハイクレードなものが揃えられたこのお部屋は、豪華に住める、いわば穴場部屋。あれこれ豪華なお部屋だけ、けばけばしくない。和とレトロの持つ落ち着き、そこへ加えての新高砂マンションらしい、洗練感。

それをこのお部屋で形作ってまとめたのは、いくつも楽しめる木の表情。

新高砂マンション #408》
www.space-r.net/rent/shintakasago/408

みよしあさこ (吉原住宅有限会社 WEB・グラフィックデザイナー)



ラウレア・ヨガ&ピラティススタジオの 笑顔になれる ココロ YOGA



三角のポーズ トリコナーサナ

三角のポーズは、名前の通り、三角形になるヨガのポーズです。膝は曲がっても大丈夫ですよ。

身体の側面の筋肉をしっかり鍛えることができます。お腹の肉を落としたいとか、ウエストを引き締めたい人は、是非三角のポーズをやってみてください。腰のラインを美しくすることができるヨガポーズです。

内蔵も鍛えられるので、心身ともにとっても良いヨガの効果があるでしょう。ヨガで最初に好きになったポーズでした。身体の左右差がよく分かるポーズだからです。意外と腰回りは凝り固まっています。日常生活の癖から右ばかりを使っていると、片方のこぼりも出てきます。立ち姿勢をじっくりと見ていると、意外と上半身だけあらぬ方向を向いたり、またウエストのくびれが左右違ったりするかも。イエ、ほとんどの人が身体の歪みを持っています。

でも、ほっておくと内臓の位置までも変わって不定愁訴を引き起こすんですよ。不定愁訴(ふていしゅうそ)とは、「頭が重い」、「イライラする」、「疲労感が取れない」、「よく眠れない」などの何となく体調が悪いという自覚症状を訴えるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態を指します。あなたも覚えがあるのではないのでしょうか? 鏡を見てチェックして下さいね。

hitoyo [laule'a studio ヨガ&ピラティス]



対人レンズ

今月のサンダーさん。
サンダーさんがいかに「できるオトコ」かという紹介です。いつもほうきで冷泉荘の5Fから丁寧に掃除してくれているサンダーさん。テトラグラフ写真室には小さな植木や鉢のオブジェが置いてあるんですが、ひとつひとつ持ち上げて裏側まできれいにしてくれる輝く冷泉荘の管理人です。 撮影: 雨宮康子



自転車の旅を楽しむ レンタサイクル&ツアー「福チャリ」



ジャカルタの激しい渋滞。高速バス専用のレーンまでも車が埋め尽くす!

福チャリ

「インドネシア」(前編)

インドネシアってどんな印象ですか? バリ島、バトミントン、ナシゴレン...? 私は海外からの訪日旅行に取り組んでいるが、世界に200近くある国々からインドネシアをターゲットに選んでいる。

日本の南5,000kmの赤道直下にインドネシアはあり、面積は日本の5倍、島数は約18,000で世界一(日本は6,852)。2億4千万人の人口は世界第4位。国家公務員のインドネシア人の友人に言わせると米国の人口は既に抜いたそうだ。となると3億2千万人はいる計算だ。

経済は2012年GDP成長率6.2%と絶好調。消費革命とモータリゼーションをもたらすとされる水準「一人当りGDP・USD3,000」を2011年に超えた。向こう10年間は経済成長が続くだろうと言われる根拠となっている。



しほらちの噴火するムラピ山、日本と同じように火山国でもある。

民族はおよそ300、そして600近い言語がある多民族国家でもあり、イスラム教徒が人口の約90%を占める世界最大のイスラム人口国でもある。首都ジャカルタの都市圏人口2,600万人は東京に次いで世界2位。朝から夕方まで常に大渋滞で、「ビジネスマンは1日に3つのアポイントは入れられない」とは良く聞くフレーズ。渋滞とガソリン価格負担回避のため道路はやたらとオートバイが多く、保有台数5,200万台は世界2位で、そのほとんどが日本メーカーだ。

インドネシア、結構福岡に似たところがあると思うのは私だけだろうか。人はとてもフレンドリーだし、博多時間があるように、インドネシアには「ゴム時間」なるものがある。

「では明日9時にホテルロビーで待ち合わせ」と約したら、彼は翌朝ニコニコしながら10時近くにやって来た。それ以降は1時間サバを読むことにした。ゴムのように伸び縮みするらしい。いつも伸び伸びで縮むのにはさっぱり出合ったことは無いのだが。

(続く)

まこと [福チャリ/福岡トリップインサイト]

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!

まち in 酒話

本でお酒を



読書の秋と言われる涼しい季節になりました。読書感想文を書くのが苦手だった方も多と思います。考えてみると、どんな本を読んでも、何かの感想を抱くものです。感想を文にするのが大変だったということでしょう。

秋の夜長に、お酒を楽しみながらの読書はどうでしょうか。本をつまみにウイスキーに酔うというフレーズで「バー読」を勧めるお店が東京南青山にあります。ニッカウイスキー

本社ビルにあるニッカブレンドーズ・バーには、ウイスキーに合う本をセレクトしたブックメニューがあり、本とお酒の素敵な組み合わせを楽しむことができます。

ウイスキーの香りは脳の海馬の働きを活性化させると言われています。ウイスキーと読書は相性が良いのです。とは言え香りの話ですので、飲みすぎれば読書になりませんね。それもまたよしですが。

「欲は善なり」ニッカブレンドーズ・バー
本『華麗なるギャツビー』フィッツジェラルド
ウイスキー 余市12年