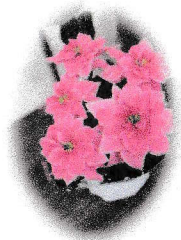


しゅおんnow

あけましておめでとうございます。
本年も宜しくお願い申し上げます。

さて、年も明け皆様いかがお過ごしでしょうか？
温暖化の影響か、変な気候が続いております。
寒暖差もありますので、体調に気を付けてお過ごし下さいませ。私も年々身体に変化が伴って参りました。意識して気を付けないと、ちょっと油断すると…。今年も、とにかく慎重に…。焦らず…。油断せず…。気持ち前へ前へ…。チャレンジできる事は、「やってみよ～！！」と思います。皆様ともなが～いお付き合いさせて頂けますように…。



かわらばん

朱音の一息



2025.1月号



← LINE 登録

TEL : 072-2700408

HP : <http://shu-on.ciao.jp>

メール : info@nagom-shuon.info

ブログ : <http://nagom-shuon.jugem.jp>

Check! 楽・得・嬉・

新春エステふらん 1/4~1/31

もうすっかり恒例となりました「新春エステふらん」…今年も年末年始の疲れを癒されませんか？お顔しっとり、頭皮スッカリ！しますよ～♪ 是非、お越し下さいませ。♪

イオンエステ+ヘッドエステ = ¥2200
更に…プラチナコラーゲン付

しゅおんのイチオシ!

品のある
大人ウルフスタイル



トップにボリュームが出るように襟足を軽くして、外ハネにすると、更に春らしい軽やかな感じが表現できるスタイルです。動きをつけるパーマやカラーなどで大人の品も感じられます。是非、イメージチェンジにいかがでしょうか…。

美・びっと!!

心と栄養の重要性

ストレス等があると、身体・髪・お肌にも影響が…
見直してみませんか？食事のこと…

ストレスをコントロールする「脳」は食事で作られます
こころと栄養のために注目したい栄養素

<p>血液さらさら、たけしやない!</p> <p>EPA (エイコサペンタエン酸)</p> <p>これは不飽和脂肪酸の一種で、魚の油に多く含まれます。魚(マグロ・イワシ・サバ)の過剰なストレスによる脳の炎症を抑制する”という効果も報告。</p>	<p>脳に必要な神経伝達物質の生成に貢献!</p> <p>葉酸・ビタミンD</p> <p>葉酸をはじめビタミンB群やビタミンDは、脳の神経伝達物質セロトニン、ドーパミンなどの生成を促します。</p>
<p>不足すると、味覚障害の原因に!?</p> <p>亜鉛</p> <p>亜鉛の不足は脳の健康に影響します。また、不足すると味覚異常が起り食欲低下や食事量減少につながることも。</p> <p>牡蠣、ウナギ、牛赤身肉、レバーなど</p>	<p>こころを安定させるセロトニンや活力を促すドーパミンの原料に</p> <p>たんぱく質 (アミノ酸)</p> <p>たんぱく質を構成している必須アミノ酸のひとつ、トリプトファンはセロトニンの材料になります。</p> <p>肉、魚、大豆製品、乳製品など</p>
<p>腸内環境を整え、健康的な食生活を</p> <p>乳酸菌</p> <p>「腸脳相関」といわれるように腸と脳は相互に作用しています。また、ビタミンB群は腸内細菌により産生されます。</p> <p>ヨーグルト、乳酸菌飲料など</p>	