

Samma Cafe!

VOL.69

免疫が下がりやすい今の時期にすること・・・腸活！

皆さん、腸内環境が健康に与える影響はご存知でしょうか？腸は「第二の脳」とも呼ばれ、体の免疫機能や栄養吸収に大きく関わっています。特に、腸内の善玉菌・悪玉菌のバランスが崩れると、免疫力の低下や肌荒れ、便秘などの不調が現れやすくなります。そこで、今回のニュースレターでは「腸活」による腸内環境改善のポイントをご紹介します。



Let's Try!!

身近なもので免疫力UP！

今日からぜひ取り入れてみましょう。



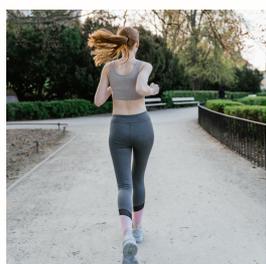
発酵食品はマスト

ヨーグルト、キムチ、納豆、味噌などの発酵食品には、善玉菌が豊富に含まれています。これらを摂取することで、腸内で善玉菌が増えやすくなり、腸内環境を整えてくれます。



食物繊維は選んで

野菜や果物、豆類や全粒穀物に含まれる食物繊維は、腸内で善玉菌のエサになります。特に水溶性食物繊維（りんごやバナナ、大麦等）は、腸の動きの助けに。



カギは自律神経

ストレスがかかると自律神経が乱れ、腸の働きにも影響を及ぼすことがわかっています。深呼吸やストレッチ、軽い運動でリラックスする習慣をつけましょう。

Medicine

薬局でも腸活

腸内環境は市販薬でも整えることができます。ビオスリーは3種類の細菌が小腸～大腸に効いてくれます。日頃からお腹の調子を崩しやすい方におすすめ！また、便秘の方はお腹が痛くなりやすくクセにもならない酸化マグネシウムを試してみましょう。お気軽にスタッフにお声掛けください。



※店舗により在庫状況が異なります。

Monthly holoscope

今月の占い By.Kana

★牡羊座 (3/21～4/19)

今いるところよりも高みへと目が向きやすいとき。生活拠点や仕事など変えるなら今がベスト。積極的な攻めの姿勢は大事だが、時には周囲と足並みそろえる必要も。

★牡牛座 (4/20～5/20)

メラメラと闘志が湧き上がるとき。のんびりマイペースの裏側で欲しいものは何としても掴み取る。変化を恐れているとタイミングを逃してしまふ、来た波に乗って。

★双子座 (5/21～6/21)

まったりモード、大勢の人と関わるよりも、大切な人との関係をじっくり育てていきたい時期。会話のテンポと温度を大切に。お休みは外へ出かけると良い気分転換に。

★蟹座 (6/22～7/22)

愛情面が充実するときなので、恋人やパートナーと過ごす時間を増やして、初心を思い出すことでときめきも蘇る？デートはムード重視。旅行に出かけるのもいいかも。

★獅子座 (7/23～8/22)

自分自身について見つめ直すとき。自分が関わることで周囲にどういう影響がでるのか、自分をどう表現するのか、など。いつも堂々と自信をもった態度でいることが◎。

★乙女座 (8/23～9/22)

予想外の展開が起こりやすく、モチベーションを見失ってしまいそう。自分とは感覚の違う人から有益なヒントが得られるかも。たまには怠ける時間も大切。

★天秤座 (9/23～10/23)

追い風に乗りやすいとき。長所を伸ばしていく。後戻りすることや変化を拒むことはせっかくの運氣を逃してしまいそう。何事も前向きに、楽しむようにして。

★蠍座 (10/24～11/21)

不要なものは洗い流されて、ようやく快適で安心した日々を過ごせることにしよう。果敢は覆て待て。健康面はあまりよくない。疲れたらすぐに休む、早め早急の対処で。

★射手座 (11/22～12/21)

理想の自分に向かっていける。あちこちに散りばめられたラッキーを見逃さないように。ちょっと大胆なくらいが実はちょうど良い。持ち前の軽やかさを味方につけて。

★山羊座 (12/22～1/19)

頭で考えるよりも、心地よい感覚や目に見えないものを頼りにすることで新しい価値観がうまれる。ずっと張り詰めていた空気がとけてホッとできる時間が出てきそう。

★水瓶座 (1/20～2/18)

あれもやりたいこれもやりたい！と手を出しているうちに、自分の本当にやりたかったことを見失ってしまいがち。お金や時間は有限、無駄に使わないように気をつけて。

★魚座 (2/19～3/20)

波乱の予感。プレッシャーに押しつぶされてしんどい場面も。急がず慌てず。周囲と対立すると物事が進まなくなってしまうので、自分のために他人に優しく意識して。



裏面にはレシピあり！



＼短い秋だからこそ逃したくない！／

「今月のイベント」を満喫

行楽シーズンの秋。夏の暑さからようやく解放され、外へ出歩くのも楽しくなってきた頃ではないでしょうか？
そんな秋真ただ中の11月を、より楽しく過ごすための情報をお届けさせていただきます♪

3日 文化の日

「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨とする国民の祝日です。
なんと！博物館や美術館の入場料が無料になる所もあります！ご存じでしたか???
この機会にぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

15日 目黒川イルミネーション開始

目黒川沿いのイルミネーションは例年“ピンクのライト”でとってもキュート。恋人とのデートはもちろん、ご家族や友達、お仕事帰りにお一人でも是非ご覧になってみてください。

21日 有名ワイン解禁日

1年に1度のワインのお祭り。
根強いファンも多いかと思えます。
その年に造られたワインを飲むことは、他ではできない楽しみです。今年も盛大に新酒の解禁をお祝いしましょう！



近場で紅葉を見たいと思ったら

目黒区の林試の森公園がオススメ！
五反田駅からはバスも出ていて乗車15分程度！
今年は気温が高かったため、まだ紅葉次期予想は未定みたいです。続報に期待(´ω`)！
きれいに紅葉するのが楽しみです！



ワインと合わせたい秋の味覚おつまみ

スタッフ”しいたけ”

材料

- ・椎茸…8個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ★チーズ…30g
- ★バジル…8枚
- ★ベーコン…6枚
- △鶏がらスープの素…小さじ1
- △ケチャップ…大さじ1
- △クレイジーソルト…少々
- △粉チーズ…少々
- △パン粉…少々
- △オリーブオイル…小さじ1

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りし
耐熱容器に入れレンジ2分チン
- ②★の材料をみじん切りし、
①の玉ねぎ、△の材料を加えてよく混ぜる
- ③オーブンを200℃に予熱する
- ④椎茸の石づきを取り、
②で作った具材を詰める
- ⑤予熱したオーブンでおそよ20分程度焼く
- ⑥お皿に盛り付けて完成



ベーコン→ツナ缶
パセリ→大葉
オリーブオイル→ごま油
で和風アレンジできそう！

秋といえばキノコ！
マッシュルームでも美味しい！

オーブンって意外と
手軽で簡単かも！