

初

めまして！こんにちは。Lien(リアン)担当の糸賀です。

このLienは、普段お目にかかれない皆様とのコミュニケーションの場を持ちたいなア...

そして、皆様と<絆=Lien>を深めていきたい！

そう思い、始めた“エフラムからのミニ情報誌”です☆

今回がLien1号なので、読みづらい所もあると思いますが、皆様に楽しんで読んで頂けるような、ステキなものを作るように努力致しますので、どうぞよろしくお願い致します。

それでは、記念すべき第1号を、お楽しみくださいませ！



☆今月のおすすめ☆

私、鏡がオススメさせていただくのは、

【梅にんにく】♪

にんにくのパワーは、すごいんです！！
にんにくにはアリシンなどの体によい多くの成分が含まれており、糖尿病・ガン予防・血栓予防・肝臓病、アトピーや神経痛に対する免疫力を高める効果。

美肌対策・老化防止・疲労回復・便秘予防などさまざまな効果があるようです♪

あまりにんにく自体好きじゃない私なのですが、小粒のにんにくに紀州南高梅の梅肉とかつお節が、うまくマッチしていてポリポリと何粒も食べてしまいます！もうにんにくを食べる手がとまりません。ここ最近ほぼ毎日食べています☆(I(*ω*)V)皆様もにんにくパワーで、毎日の疲れを吹き飛ばしましょう！

平成生まれの
しーちゃんです♪



蛸原のおススメ♪それは...

【レインブーツ】♪



イギリスでも大人気のHunterがお気に入り☆
憂鬱な雨の日のお出かけも、お気に入りのレインブーツがあると、気分はウキウキ♪

雨でも雪でもガーデニングにも大活躍です！

雨の日は会社にレインブーツが並んでいるエフラムです。



癒し系の
ちえみさん♪

☆今月のQuiz☆

紫外線の種類は2種類。その紫外線が肌に及ぼす影響は...

紫外線A：ガラスや雲を通して室内や曇りの日にも入ってくる。
しわの原因になる。

紫外線B：日焼け、しみ、ソバカスの原因になる。

紫外線は一年中浴びていることはご存知だと思いますが、夏と冬では、紫外線量はどのくらい違うのでしょうか。

Q:夏の1分は、冬の何分に相当する？

- ① 3分
- ② 5分
- ③ 10分



*答えは、来月号をお楽しみに～！
LienはHPからもご覧頂けます☆

身体を調べよう～骨盤のゆがみ

暑い夏から秋への季節の変わり目、皆さん体調は崩していませんか？
身体がだるい、肩こりがひどい・・・など現代病ともいえる症状は
身体の歪みが一つの原因と言われています。

骨盤の状態で下記のような身体の悩みがでてくるようです。

- ・前に傾く・・・首のこり・不眠・頭痛
- ・後ろに傾く・・・肩こり・便秘・代謝が悪く脂肪太りに
- ・左に下がる・・・過食になりやすい・アレルギー疾患が生じる
- ・右に下がる・・・消化機能が低下・食欲不振
- ・左へねじれる・・・泌尿器、婦人科系トラブル・吹き出物ができる
- ・右へねじれる・・・下半身太り・生理痛・冷え症・膀胱炎になりやすい
- ・開きすぎ・・・下腹ぽっこり・お尻が垂れる・O脚になる

そこで、皆さんにお勧めなのが骨盤体操！

巷でもブームとなっていますが、**オヘソを中心に腰を回すだけ！**
グルグルグル～♪グ～ルグルグル～♪

骨盤や股関節を動かすことで、体の深層部にある筋肉が鍛えられるので、
体調が良くなるばかりか、自然と無理なく体の内側から
やせられ、太りにくい体になるそうです！



手軽に毎日できる体操なので、是非お試しください！

また、骨盤の歪みをセルフチェックすることで、
身体の悩みの原因が見えてくるかも？

骨盤のゆがみを調べるチェック方法は何種類かありますが、
お勧めのカンタンな方法は、

- ①立ったままで足の付け根(骨盤まわり)をメジャーや紐で測る。
- ②仰向けに寝て、腰を15cm～20cm上げて(座布団・クッションを使う)
同じ位置を測る。

* 立った状態と、仰向けの状態の差が、

- ・2cm以内の場合→セーフ！
- ・2cm以上の差がある場合→黄色信号！少し歪みがある。
- ・5cm以上の差がある場合→赤信号！確実に歪んでいます。

・・・さあ、あなたの歪みがわかったら骨盤体操へ！！！！

編集後記

エフライムのスタッフみんなで作る、
「絆」をお読み頂きありがとうございます。
秋の到来ですね。
食欲の秋・読書の秋
おしゃれな秋・・・

いろいろな秋を楽しみたいですが、
寝苦しくなくなる季節なので、
睡眠の秋がいいかなあ・・・。



名倉です！

募集

Lienでは、皆様からのご意見・ご感想を
お待ちしております。
また、「私のオススメの〇〇！」などありましたら
是非、教えて下さい☆
(ご当地グルメ・観光地・美容健康法・・・)

何でもOKです♪

どうぞ、よろしくお願 致します！

*詳細は別紙をご覧ください。

ある日のケロンちよ村

