



2016年

かもめ便り 9月版

9月

・夏終わりの秋の始まりというイメージがあります。しかし、まだまだ残暑が厳しく30度を超える日も少なくありません。さて、9月の風物詩というとどんなものが思い浮かびますか？お花でいうとコスモスの花が各地で見頃を迎え綺麗に咲いています。また、9月15日の夜はお月見をしながらお団子を食べる慣わしがあります。この時期のお月様は満月でとても綺麗に夜空を彩ってくれます。家族や友達とお団子を食べながらお月見を楽しむのもイイですね。四季折々の良さを味わう時間も作っていききたいものです。

季節のお手入れ

夏の終わりの肌に必要なのは「角質ケア」

春から夏の強烈な紫外線のダメージが原因で角層が厚くなりがちです。角質肥厚した肌状態のままでは、温度・湿度の低下に伴う肌の乾燥に拍車をかけてしまいます。本格的な乾燥シーズンに突入する前に、まずは不要な角質を取り去って、肌をクリアな状態にすることが大切です。毎日のお手入れに、角質ケアを取り入れてみてください。今のうちにしっかりケアをして、肌をすこやかに整えましょう♪

リオから東京へ・・・



8月6日～開催されたRioオリンピックも幕を閉じました。金12個、銀8個、銅21個と、2012年のロンドンオリンピックのメダル総数38個を超え、過去最多です！選手達の積み重ねた努力の成果ですね！素晴らしいです＼(^o^)/

9月8日～始まるパラリンピックにも目が離せません！

4年後の2020年東京オリンピックを多くの方がテレビやインターネット・新聞を通じて楽しみにしている方も多いかと思います。また、藤沢・江の島ヨットハーバーがセーリング会場として選ばれているので、藤沢市も盛り上がっていくことでしょう！目標に向かい必死に頑張る選手の姿に様々なドラマを感じ、胸を熱くする場面がたくさんありそうですね。



オイル界で期待のトリオ

油はカラダに良くない！ダイエットの敵！・・・というのはひと昔前の話。

最近では、美容や健康のために良質の油を摂る人が増えています。

なかでも注目を集めているのが、「アマニ油」「えごま油」「ココナッツオイル」の新・食用オイル。

特に今話題の“オメガ3系脂肪酸(α-リノレン酸)”を多く含んでいるのが「アマニ油」や「えごま油」です。この脂肪酸は、体内でDHAやEPA(青魚などに豊富に含まれる)に変わり、血液中の中性脂肪を下げ、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防や種々のアレルギー症状の緩和、美肌などに効果的とされています。熱に弱く加熱すると酸化しやすいため、生のままで使うのが一般的。味や香りに若干のクセがあり、そのまま飲むと生臭さを感じる人もいますが、ドレッシング感覚で使用すると、ほぼわからなくなる程度です。食用油メーカー以外も続々と参入しており、昨年始めごろから急拡大した食用オイル市場をけん引するアマニ・えごま・ココナッツ3種合わせた2015年売り上げは、前年度の約3倍までに。

外食で贅沢するのも良いですが、毎日の食卓にちょっと高価でもカラダにいいものを！という消費者の意識の変化が市場を押し上げているようです。

