

秋こそ美白をつくるチャンス！！

穏やかで過ごしやすい秋は、お肌の育ちやすいシーズンです。秋はカラダの中も乾燥しがちカラダの外側からだけでなく内側からのケアでも潤いを作ることが大切です！



食欲の秋です。

おいしい食材がたくさん！！
美容と健康にしっかり栄養をとりましょ

今が旬！！秋の果物紹介☆

りんごは、食物の消化吸収、燃焼を助けるカリウム、ペクチンや



ぶどうは、ブドウ糖や果糖が主成分で体内に吸収しやすく疲労回復に効果があります。

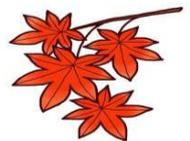
柿はビタミンCが豊富です。風邪の予防にも効果的なので夏の陽射しで傷ついたお肌のためにも、ぜひ食べたい食品の1つです！



女性の方、大好き！！ **さつまいも**

食物繊維やコラーゲン生成に役立つビタミンCも豊富で、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れないのが特徴です！！

ビタミンCはメラニンの増加を抑えまた、できてしまったメラニンを薄くします★



簡単！

☆粒マスタードが絶品☆ さつまいものマスタードサラダ

材料(2~3人分)

さつまいも	……250g
ベーコン	……3枚
マヨネーズ	…大さじ1・1/2
粒マスタード	……大さじ1
しょうゆ	……少々



作り方

- ①さつまいもをよく洗い輪切りにしてラップでくるんで好みの硬さまで千切る(蒸し器でふかしてもOK！)
- ②その間に1cmくらいにベーコンを切り、カリカリになるまで、じっくり炒める
- ③温かいうちに、さつまいもの皮をむいて食べやすい大きさにくだけ、



★スライスした玉ねぎを入れてもおいしいよ (^^) /