

Thank you  
Mon



たまなスタッフの

# よもやまばなし

VOL. 11

いつもたまな商店をご利用いただき誠にありがとうございます。今年ももう5月！たまな商店スタッフ通信「たまなスタッフのよもやまばなし」、世界中のおかあさんに感謝の気持ちを込めて！  
お届けいたします♪

## ☆腸活セミナー

「腸内環境改善セミナー」に参加してきました。以前から自分流に解釈した腸活は実践していましたが、なぜ腸が大事なのか、どんな働きをしているところなのか、そのところが曖昧。。そこで消化器外科のドクターのお話を伺ってきました！コロナ禍が続き運動不足やストレスなどが原因でおなか回りのトラブルに悩む人が増加傾向だとのこと。日本では古来より、



腸は心や感情と結びつくもの捉えられていました。たしかに、「断腸の思い」とか「はらわたが煮えくり返る」などの表現をしますね！最新の研究では、脳と密接に関係していることが証明されてきているそうです。なので、腸が乱れると心も身体も乱れてしまうのも、納得。腸内環境を整えるために、食事はもちろん、しっかり睡眠、適度に運動、を心掛けてトノえていきます♪新しくOPENした腸もみサロンも行ってこようかな♪



## パイナップルって美人の素！？

南国フルーツの中でも手に入りやすく、お手頃価格のパイナップル。当店スタッフも全員大好物のこのフルーツ、食物繊維やビタミンC、βカロテン、はたまたカリウムなども豊富で、しかも美味しい！！美肌や風邪予防にも優れた効果が期待できるとなれば、毎日でも食べます！なんでも食べすぎはいけませんが、美味しく食べながら美人になれたらいいなあ〜♪  
今日も商店部屋の冷蔵庫の中にはMYパイナップルが横たわっています(笑)

おかあさん  
いつも  
ありがとう。



来月は  
「父の日」♪

次回もお楽しみに♪

たまな商店



たまな商店 HP 掲載中の  
「白浜さんぽ365」でも  
情報をお届けしています。