

今日のおすすめ品

気温の上昇とともに、ベタつきやすく肌トラブルが多くなる
この時期にオススメの、アクルミュールセラムのスキンケア！

マスクの着用によるニキビや吹き出物にも、アクルミュールローションを
ふき取り化粧水として使う事も出来ます。

お肌を清潔に保ち角質をやわらかくして、正常な状態に整えます。



クレンジング
↓
ウォッシュ(洗顔)
↓
ローション(整肌)
↓
ミルク
↓
クリーム(潤い)

さっぱりとした使い心地です！



健康コラム

「戦国武将に学ぶ：長寿になれる食術の秘訣」

戦国時代では人生五十年と言われ、平均寿命は短いものでした。そんな中、健康マリアンパワーの武将、徳川家康は七十五歳まで生き、長寿の一人として有名です。では、なぜ徳川家康は長生きできたのでしょうか？その秘訣は食術にあったと考えられています。

①毎日の食事はよく噛んで食べた②お米は一晩水に浸してから炊く③野菜が豊富な汁物を毎日食べた④米は玄米を食べていた⑤イワシや海藻からカルシウムをしっかり摂っていた⑥飲み物は日本茶を愛用⑦常に身体を動かしてカロリーを消費していた

具体的には、食事は粗食中心で、贅沢は月に二〜三度で良いとし、麦飯と味噌中心の一汁一菜の食事をしていました。また高齢になっても肉を食へ、キジやツルなどの焼き鳥を好物としました。運動は七十歳を過ぎても鷹狩りを楽しんだり、剣術や弓術や乗馬も好んで行っていたと言われています。薬についても学び、自ら薬の調合もしていました。愛用していた漢方薬の一つが八味丸です。長寿の秘訣の一つと考えられています。もしも、徳川家康が長生きをせずに、お亡くなりになっていたら、徳川の江戸幕府の天下の歴史もなく、別の歴史になっていたかもしれませぬ。