

どーも、和田です。

新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いします。

年が明けて、正月気分なもの1週間くらいなもので、それを過ぎるとあっという間に普通の日常に戻ってしまいます(^_^;)

普通の日常は、それはそれでいいものだと思いますが、僕はドラマティックな日常も大好きです(*^_^*)
それは、年末年始のイベントだったり、帰省中の新幹線の中だったり、久々に会う友人や家族だったり、クリスマスプレゼントを選ぶ人やもらう人だったりすることです。

普段と少し違うことをするだけで、その瞬間、ドキドキワクワクすることってないですか？

大多数の人達はあまり意識していないと思いますが、

思い返してみると、普通の日常と**少し違うこと**をするだけで、期待に胸をふくらませワクワクしたり、緊張感でドキドキしたりします。

イベントなどでこれから起こる楽しいことを想像したり、久々に会う友人や家族との楽しい時間を想像したり、子供や家族がプレゼントをもらって喜ぶ姿を考えていると幸せな気分になると思います。

今年のhomey roomyでも、**少し違うこと**をしていけたらと思っています。

そして、自分たちを含めてhomey roomyに関わる人たちにドキドキやワクワクを届けられたらと思います。

この新聞やブログなどで、少し違うことをお知らせしたいと思いますので、楽しみにして下さいね(^_^)

また、昨年12月31日をもちまして、飯沼が退社いたしました。

ホームページにあるhomey roomy新聞バックナンバーやブログ等でのコメントやお知らせもご確認ください。

飯沼と直接連絡を取りたい方は、下記にあるメールアドレスへお願いします。

飯沼さん直通のメールアドレス iinuma@homey-roomy.com

最後に今年から、火曜日以外に**第2月曜日と第4水曜日を店舗の休日**とさせていただきます。

多少、祝日等の関係で、休みが前後するかもしれませんが、詳しくは、この新聞、ホームページ等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

では、この辺で…m()m

2、3月の定休日（火曜日以外）

2月10日（月）、2月26日（水）、3月10日（月）、3月26日（水）

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ネット予約サイト

<http://hpsm.jp/homeyroomy/>

ブログ <http://www.homey-roomy.com/staffblog/>

QRコード



honey roomy

2014.2月号 sakai ☺

坂井です。改めまして、今年もよろしくお願いいたします。
飯沼が12月いっぱいまで退社し、出産に向けて実家へ
戻りました。今まで飯沼が担当していたお客様にも
入らせていただきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

“あーここはもっとこういう風がいいなー”とか“ちょっとお手入れ
しづらいわ、なんて思ったら、遠慮なくおっしゃって下さい。
精一杯最後までさせていただきます!!

年も新しい年を迎え、わたしの新聞も新しいレイアウトに
バージョンアップしました(笑) よろしくお願ひします。

年末年始は忙しいスタッフみんながそれぞれの田舎へ
帰省することがほとんどですが、休み明けはスタッフルームが
お土産でたくさんです。ここでそれぞれスタッフのおすすめ
地方土産が並ぶわけですが、みんなの田舎の銘菓や
他県の銘菓を調べてみました。

地方へ行く機会があれば参考にしてみてくださいね!

和田さんの広島では...

・もみじまんじゅう



もみじまんじゅうは生もみじもあって
もちもちしています

・川通り餅

・1天堂クリームパン

← 今まで品川馬車などでも
売っていますね!

その他

ひとつぶのマスカット、竹屋まんじゅう、牛土屋まるごとせんべい
など人気ランキングに入っているようです。

ゆーこさんの福島では...

・ままだおる

... ひよこ違って洋風な感じでハマります!!

・檸檬(れも) ← クリームチーズにしモン風味が
入ったおしゃれなお菓子です。

その他

柳津のあわまんじゅう、中通りのクリームボックスなどが
人気のよう♡♡♡

坂井の新潟では...

・浪花屋の元祖柿の種

← 柿の種といったら! ヒーナツなしで
サイコーです。最近はいろんな味
がでています。

・サラダホーフ

・瑞花のうす揚

・ヤスタヨーグルト

・笹だんご

米どころなどでお米ベースの
しょっぱいお菓子がタカイですね(笑)

番外編

・かもめの玉子(岩手県)、一六タルト(愛媛県)

・柏屋 薄皮まんじゅう(福島県)、糸エモタルト(沖縄県)

・おたベニッキ・抹茶詰5号(京都府)、石蔵バウムクーヘン(北海道)

・御福餅(三重県)、長崎異人堂カステラ(長崎県)

・太陽いっぱいのお菓子の真っ赤なゼリ(北海道)、クリーム生パン(京都府)

こんにちは！ヤナイです。

今月も前月に引き続き、たんぱく質美容のススメを書いていきます。

今月は、食生活編です 😊

髪や肌の材料となるたんぱく質は、食事で摂る事も大切です。

人間の体は、20種類のアミノ酸で構成されています。

それらがさまざまに結びついたたんぱく質が私たちの体を作っています。アミノ酸のうち11種類は体内で合成することができ、それ以外の9種類は体内では作れないため、食事から摂る必要があります。それが必須アミノ酸です。



必須アミノ酸は、全種類をバランスよく摂取しないと体内で有効に利用されないと言われています。

なので、さまざまな食材からたんぱく質を摂ることが大切です。

全ての種類をバランスよく、というのは難しいですが、1回の食事で全てのアミノ酸を摂れなくても、1日の食事の中で摂れていれば大丈夫です。

たんぱく質を摂るメリット

たんぱく質を摂るメリットは、大きく3つあります。

① 満腹感を得られること。同じ量の炭水化物よりもたんぱく質の方がお腹がいはいになります。

② 血糖値の急上昇をおさえることです。高血糖は、肌の老化に直結します。たんぱく質を摂ることが美肌をつくるポイントです。

③ たんぱく質が筋肉をつくり、より多くのエネルギーを消費してくれることです。たんぱく質を食べると太るという誤解があるようですが、スリムなボディのためにもたんぱく質は、欠かせません。

たんぱく質を摂って美✨を追求していきましょう!!! 🍷