

ヨガとアロマのスタジオで精神的な安らぎの日々を

遠赤外線ヨガスタジオが人気の同スタジオ。30度前後の適温を維持したスタジオでは基礎代謝が飛躍的にアップし、より深い呼吸が可能に。「ここに通ようになって女性ホルモンが増えたからかイライラやウツの気分が無くなったり、実年齢より若く見られたりいいことだらけです!」という50代、60代の声が多い。動くのがちょっと苦手という方もゆったりカラダをほぐしていくリストラティブヨガを。



気軽な気持ちではじめてみて!

特典
「シティアイフを見た」の予約で、
●25種類のヨガレッスンから好きなレッスンを選べる3回体験が2,160円に
●アロマボディトリートメント(90分)
..... 11,000円→5,000円
(5月末まで 要予約 新規のみ)

with (ウイズ)

吹田市江坂町1-16-28
ハーヴェスタ江坂2F
営/9時~21時半
※土日祝 8時半~17時
木曜定休

☎050-5536-7290

with 江坂 で検索



天井と床に張り巡らされた遠赤外線パネルが特徴のヨガスタジオ。



筋温・体温を上げ、1回で効果を実感 ピラティスで不調改善、快適な毎日

腰痛・肩こり...加齢と共に増える身体の不調はもちろん、女性特有の悩みにも効果的なのが、ピラティス。更年期などの体の変化や生活習慣の乱れからも崩れるホルモンバランスを、身体に負担の少ない動きで内外から整えることが可能。ピラティスで健康ボディを手に入れて。



同スクールは専門マシンが揃い、講師陣の質も高い。20代~70代まで幅広い年齢層の方が通い、初心者からスタートの方がほとんどなのでご安心を。

特典 シティアイフを見たで
●グループレッスン3,000円→500円
●プライベートレッスン2回体験15,000円→10,000円
当日予約可
※レッスンの空き状況により(要予約・5月末まで・新規の方)
体験後の入会特典
●入会金10,800円→入会金無料
●(フリー入会で)
●プライベートレッスン5,000円割引券プレゼント
●(月4回会員入会で)
●プライベートレッスン2,500円割引券プレゼント

姿勢を改善 深い呼吸を
身体の内側から働きかけ、姿勢を改善し筋肉のバランスを、深い呼吸で自律神経も整えていく。体からも心からも改善するので、ホルモンバランスはもちろん、体の機能全てを整えることができる。

ピラティススタイル

営/平日10時~22時
土日祝9時~18時

http://www.pilatesstyle.jp/

江坂スタジオ
吹田市豊津町9-44
ハートランド江坂

☎06-6155-6815

豊中店
豊中市本町3-1-57
ルミエル豊中5F

☎06-4866-5548

千里中央スタジオ
豊中市新千里東町1-4-2
千里ライフサイエンスセンタービル2F

☎06-6873-2380

産地直送ならではの種類の豊富さとお値段

奈良・三重・和歌山の産直野菜や漁港直送の鮮魚を種類も豊富に販売。添加物を抑えた食品や産直ならではの珍しい野菜が並ぶことも。食べ方なども気軽に相談できる。お米は、その場で精米してくれるので、鮮度抜群!ぜひ行ってみて!

産地直送の新鮮野菜



店頭精米のお米は、【会員様価格】三重県産コシヒカリ 玄米1kg 当たり税込270円。会員特典でお米やイチオシ商品が割引に。無料登録なので、ぜひ入会してみてください!

奈良物産展開催!
5/1(日)~5/8(日)

奈良県の美味しい味覚が勢ぞろい。この機会をお見逃しなく!

類農園直売所

(ルイノウエンチョクバイジヨ)

茨木市彩都やまぶき2-1-10

営/9時~18時 年中無休 Pあり

☎072-646-6332

http://ruinouen.rui.ne.jp/

Facebookもチェック!



「有機栽培」や「栽培期間中、農薬不使用」などの鮮度抜群の新鮮野菜が豊富。



月経時の不調や不妊に漢方で女性ホルモン分泌力UP

月経不順、生理痛、生理前のイライラや胸のはり...。月経に伴う不調は当たり前の症状ではなく、女性ホルモンが乱れているからで、ホルモンバランスは不妊にも影響するそう。同店では、女性ホルモンを補うのではなく、それを自ら増やす力を育てるよう、漢方でサポート。ホルモンバランスを整え、症状を改善へ。漢方だから副作用の心配もなし。気さくで親身な西口先生にぜひ相談を。

漢方で整える



丁寧なカウンセリングでしっかり原因を見極める。

患者さんの声

【生理での不調】

生理前になると頭痛、イライラ、胸のはりがひどくて来院。気を巡らせて、血を補い身体を温める漢方1週間分ですぐに改善しました。何の前兆もなく生理がきたので、驚きました。(30代 女性)

【不妊症】

病院に通っても妊娠せず、こちらに相談しました。気血の巡りを良くし、妊娠力を高める漢方薬と食生活の改善をすと、なんと2ヶ月で妊娠しました!(30代 女性)

春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109

営/月~金 9時~19時半

土 9時~18時

日曜・祝日定休

☎06-6151-2491

春風漢方薬局 で検索



プロに教わるもう1品 旬の食材を使った

レシピ紹介

若返りホルモン増加編

今月の食材は

新じゃが&新たまねぎ

豆知識

世界で最も多く栽培されているお野菜の1つじゃがいも。「新じゃが」とは3月~6月頃に収穫された、採れたてのものを言います。皮が薄くてみずみずしく、豊かな風味を持つのが特徴的。また、じゃがいもに含まれるビタミンは女性ホルモンを安定させる作用もあります。

今月のシェフ **田淵 史子さん**

ハンモックキッチンでは、「お客様にのんびりとした時間を過ごしてほしい」その想いを込めてハンモックを3台設置している。お料理は、オープンから売が多かったキッシュをメインに昨年「キッシュ専門店」としてリニューアル!自宅での再現がなかなか難しい、ぶるぶる新食感のキッシュはお店で味わってみて。

キッシュ専門店 **hammock kitchen** (ハンモックキッチン)
高槻市川西町1-1-10 営/9時~20時 無休

☎090-9693-1477

http://www.hammockkitchen.com/



ワンポイントアドバイス

新じゃが、新たまねぎは食感を楽しむため少し大きめに切りましょう。

材料/グラタン皿1人前

- 新じゃが..... 3個
- 新たまねぎ..... 1/4個
- ベーコン..... 1枚
- 卵..... 2個
- 生クリーム..... 100ml
- 味噌..... 小さじ2
- ピザ用チーズ..... 適量

作り方(調理時間30分)



1 材料を切る
新じゃがは皮ごと、1個を4~6つくらいに切る。新たまねぎはクシ形に切る



2 具材を炒める
バターを溶かしたフライパンでベーコンを炒め、新じゃがと新たまねぎを加えてさらに炒め、塩・コショウで味をととのえる



3 卵と味噌を混ぜる
卵と味噌を泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。さらに生クリームを加え、均一になるまで混ぜる



4 オープンで焼く
グラタン皿(耐熱皿)に薄くバターを塗って②を入れ、③を流し入れる。ピザ用チーズをかけて180度で25分焼く。



新じゃが&新たまねぎのキッシュ

グラタン皿で作れるので、オウチでも簡単にチャレンジできます!皮ごと使える新じゃがと、ジューシーな新たまねぎを使って誰でも手軽に美味しく仕上がりますよ。

*家庭用オープンでも美味しく作れるように、お店のレシピとは違う作り方をご提案しています。