



ショートケーキにぴったりな紅茶です 蓼科ハーバルノートのクリスマスティー

蓼科ハーバルノートさんからクリスマスケーキにぴったりな素敵なハーブブレンド紅茶が届きました。渋みのあるアールグレイをベースにチョコレートティーの甘い香り、オレンジピールの爽やかな香りとローズヒップのほのかな酸味が「生クリーム系のケーキ」にぴったりなんです(エコマルにて実証済み)。さすがプロだな~と思うほど、紅茶とハーブのマッチングが最高！いちごのショートケーキや生クリームをそえたシフォンケーキなど軽くてふわわりしたケーキにとってもあいます。レモンバームの緑とローズヒップの赤がクリスマスカラーを彩ったこの時期だけの紅茶です。

¥410 (30g)



Have a nice
Herb Tea Time



乾燥から肌を守る

ホホバオイル (50ml/ ¥1365)



青ひげ店長のつるつるお肌の秘訣はホホバオイルだった?!
普段化粧をしないナチュラル派の方も、男性の方もさすがに冬場の乾燥はちとこたえるという方にこちらのホホバオイルをおすすめいたします。

ちょっと手にとって、乾燥の気になるところに薄く塗って下さい。
浸透性がよくベタつかず、北風の乾燥から守るべく肌にバリアを張ってくれます。
混ぜ物なしの100%ピュアな植物性オイルですから安心です。
ひげそり後にもいいようです。

ただし、寝る前には塗らないで下さいね。自前の皮脂の分泌活動を妨げてしまいますので、朝、薄くが基本です。マッサージオイルにも最高です。

乾燥からノドを守る 「ちょっと喉が痛くなったら、...」

アレスマリアさんのはちみつドロップ (50g/ ¥399)

イタリア、サルディニア島の蜂蜜博士と呼ばれるアレスマリアさんの蜂蜜を使ったドロップ。はちみつ、プロポリスの2種類です。ドロップと言ってもゴム状で、飴をすぐに噛んでしまう人には噛んでも壊れないのでとってもうれしいドロップ。口の中でずっと残り、プロポリスやはちみつのエキスがじんわりと喉に浸透していきます。とってもシンプルな原料なので安心して召し上がれます。



プロポリス(プロポリスがたっぷり使用されているドロップ。確かになめると効果ありと実感。飲むより、舐めるほうが喉に直に効くのかも)

はちみつ(袋を開けたとたん、はちみつの香りが周囲に広がり幸せな気持ちに。シンプルでお子様にはこれがオススメ。

冬の乾燥対策

HEALTH TRIP 研究所 ヘルストリップ 研究所 by あっこ



胴体カトレーニングに行ってきました

「胴体力」ってなんじゃい?

ということですが、肩から股関節までの「胴体」とし、うまく使えている人は動きがしなやかで、うまく使えていない人は筋肉に余計な負担がかかり、動きがぎこちなく、身体に歪み、コリが生じるというもの。

一流のスポーツ選手、ダンサーはこの胴体力が開発されていて美しいパフォーマンスができるのです。これってスポーツ選手に限らず、私のような一般ピーポーでもトレーニングできるので、早速参加してきました。

バリバリのスポーツ選手みたいな人ばかりかしら、と思ったら近所のおじさん、おばさんみたいな方も多く和やかな雰囲気。まずはわかりやすい前屈から。2人一組になって1人が前屈。片方がお尻の仙骨という骨の部分をつんとたたくとあれ~、手がどんどん前へ伸びていく! まさにズルズルズル~という感じ。前屈で完全に信じ切ってしまった私は本で見た変なポーズもできるようになってしまいました。あ~体ってこんなにグニャグニャになるんだ~とびっくり。終わった後一番驚いたのが足の親指にすごく力が入ること。足の指で物をつかんで投げられそうです。感覚としては骨盤に体がしっかり乗っているような感じ。スポーツ選手でもないのになぜこんなことを?とお思いでしょうが、高いところに手が届いたり、ころんでも平気だったりと便利に違いありません。

人間の体ってまだまだ未知数。自分の体って思ったより一部しか使っていないんですね。ご興味ある人はホームページ(<http://www.hiryukai.jp/>)もしくは、書籍「気分爽快! 身体革命 (BABジャパン刊)伊藤 昇 著」をご覧ください。

サンデー百姓日記
マンスリーレポート by 店長

十一月は収穫ないと思っていたら、多少ありました。あまりに育ちが遅いのでほぼ忘れていた長ねぎ少々。あと、夏に掘ったジャガ芋の畑から、またジャガ芋が。夏にできたジャガ芋の掘り忘れ君が、自ら親芋となり、子孫を作らねばと、地下で奮闘努力していたご様子。できた子は小さめの芋でしたが、ありがたく頂戴しました。

さてメインの作業と言っても小一時間で終わるのだが(は絹さやえんどう)と「大麦」の種まき。こんな寒い時期に?と最初思いましたが、二種とも十一月中旬が種まきの適期。これ以上早いと、まだ暖かさの残る年内に育ちすぎて、本格的に寒くなったときに寒さでやられてしまうとか。だから種をまいて芽が出てきても春まではじいっつと縮こまっている方が我が身を守るようである。じつと我慢するのだぞ。

次回の畑は正月の三が日に行く。両親に明けまして、の前の畑にそして地上に出て来ているぶるぶるものたちに、今年もよろしくと伺います。

