

うれしい・たのしい・ありがたいものをお伝えする



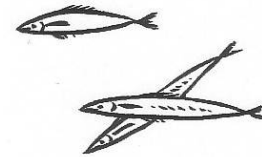
# エコマル通信

2010  
9月号

エコマル土曜朝市・9月18日開催

9:30～お昼位まで

- 魚屋くりちゃんの魚市
- 国産小麦・自家製酵母パン「かしこ」
- エコマルからは特撰セール品いろいろ
- 「ままともや」さんは今回お休みです



せんま

## お店からのお知らせ

### 9月23日(木)祝日営業いたします

通常、祝日はお休みをいただいておりますが、9月23日は営業いたします。どうぞよろしく願いいたします。



## BLOG ブログ好評更新中

- エコマルシェのブログ  
<http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/>
- ほぼ日刊エコマル店長日記  
<http://ecomarche.cocolog-nifty.com/diary/>



エコマルブログ



店長日記

## ＜お知らせ＞ 出張所



生活しているだけで大量の汗をかき、食欲も自然に落ちる。、神様がくれた自然のデトックス期間だと思えば、猛暑も悪いものではない。普段運動をしないかたも、相当量の汗が出て、すっきりした方も多いのではないだろうか。

昔から、夏にたくさん汗をかくと、秋冬に風邪をひかない、と教えられ、これで今年はいんフルエンザも大丈夫、という感じですが、これが、これだけ暑い期間が長いとへばって参りました。

そこでこの夏私が手を出したのが「マカの粉」。え、マカっておじさんの飲むアレでしょってええ、そうですね、おじさんの飲むアレですよ。若い私が飲んじやだめですか？というか、女性にこそおすすです。若返りに効果ありと古来より言われていますが、ホルモンに作用するためです。女性ホルモン、成長ホルモンの分泌を促す必須アミノ酸が豊富なため。最初は

運動しても筋肉がなかなかつかないの、筋肉増量に向けて飲んでいたので、カルシウム、鉄分、亜鉛と不足しがちなミネラルが摂取できるので、こりやいやと毎日飲むようになりました。

サプリメントと違って自然物質なのがいいです。サプリのように、余計なもので固めたりしていない原粉末そのままです。

だからか効果がはつきりとわかりません。当初の目的「筋肉増量」は今のところ果たせていませんが、猛暑でも食欲が衰えず元気です。(少し衰えてほしい...)味は、ちょい苦甘。ヨーグルトやプロテインに入れるのが一般的ですが、私はアリスンの無糖ピーナッツバターに混ぜ混ぜして食べています。こんな私は店長に友人扱いされています。(ヘルストリップとは、健康情報に翻弄され、さ迷う旅人のような様子を形容した造語。以前はトリップしてましたが、今はすっかり落ち着き研究所も閉鎖。久しぶりにトリップしてみました)

※「マカ」、エコマルでも販売中

21g/1050円

by 深野晶子 エコマルシェ店員 / 健康の秘訣はヨガと合気道。あとは美味しい野菜を食べること。最近読書にはまり、フォトリーディングを会得したいところですがなかなか難しい。

エコマルシェで取扱っている商品は

農家さんからの産直野菜やお米、おいしいお豆腐・納豆・低温殺菌牛乳、調味料、乾物、肉製品などの食品、洗剤などのエコロジー雑貨など厳選して扱っております。ぜひお気軽にお立ち寄り下さい！

〒164-0002

中野区上高田1-2-41 コーポシエイ1F

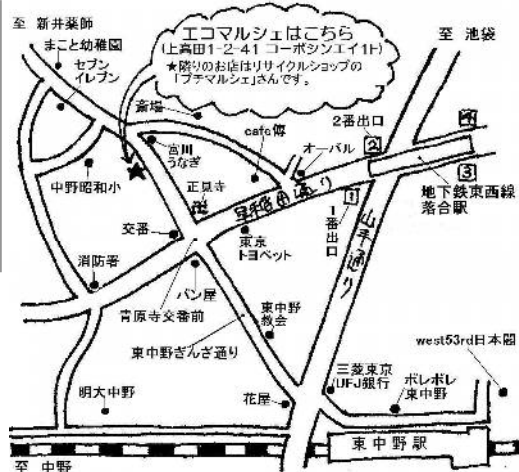
Tel/Fax:03-3369-1856

E-mail:ecomarche@mbh.nifty.com

WEB:http://ecomarche.jp

営業時間: 火～土10:30～19:00

定休 月曜 日曜 祝日



地下鉄東西線落合駅出口1、2より徒歩7分  
JR 総武線/都営地下鉄大江戸線  
東中野駅西口より徒歩10分