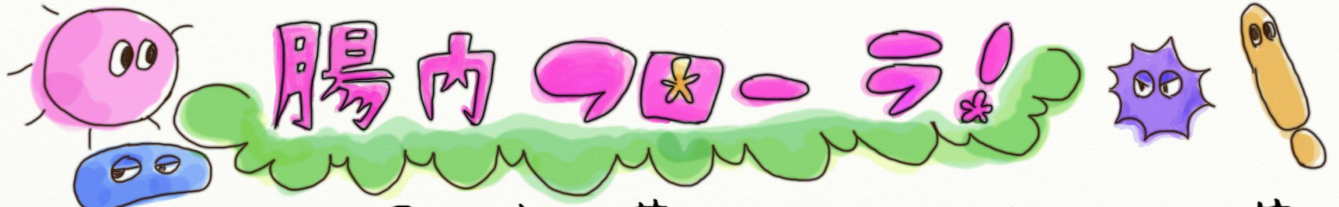


松ぼっくり通信



お庭や畑の季節がやってきましたね！
 色とりどりのお花に癒される('▽`*)
 そんな癒しのお花... 私たちの中にもあるんです！
 腸の中の花畑！『腸内フローラ』
 庭や畑そして腸にもキレイなお花咲かせましょ♪



腸内フローラとは腸の中に花畑のごとく広がる細菌畑！
 100種以上の細菌がおよそ100兆個もあり、
 食事・生活習慣等により、個人で持っている
 細菌のバランスが違います。



善玉菌

- ・悪玉菌が増えるのを抑制する。
- ・免疫力UP↑
- ・ビタミンを作る
- ・腸の動きを活性化

食物セン
オリゴ糖
好き♡

悪玉菌

- ・有害な物質を作る。

高脂肪 高たんぱく 食がき 高たんぱく 好き ♀

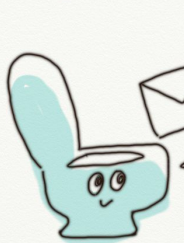
日和見菌

- ・善玉と悪玉、優勢な方に加担

腸内細菌を全部あわせると約1.5kgになるらしいよ！

大事なものは細菌のバランス！

理想 善玉 悪玉 日和見
2 : 1 : 7



体の状態を
チェックしよう！

- ・黄～茶色
- ・柔らかバツバツ状
- ・臭はあるが臭くない

善玉優勢！

- ・黒っぽい
- ・ビチャビチャ
- ・カチカチ
- ・臭い!!!

悪玉優勢

大・小便は体からのお便りの日頃からチェックしておこう！



めざせ!
美腸でちょ美人♡

美は内側からにじみ出るもの...
そう!キレイも元気も体の中から!
御託はいらん...
さあ皆の者、レッツ菌活じゃアア!!

きのこも菌活の
始めよう!
菌活

体にとっていい働きをする菌を積極的にとる活動

ぼくら善玉菌が皆の健康と美容をサポート☆
皆が食べた物が僕らのご飯になるよ



Yummy

おいしくて
善玉菌を増やす食材

なっとう (納豆菌)

胃酸・胆汁に強く大腸まで届く
食物繊維やオリゴ糖が豊富で
善玉菌のエサになる
悪玉菌の増殖抑制

キムチや豆腐を入れて韓国のに
をちらしてもおいしい。
あさび・カレー・松前漬け等
色々な食材と相性が良い。

365日納豆の本とゆー
レシブクがある。ホントに
365個のレシブのってます。



なっとうある
納豆愛が一線を越える

塩こうじ (麹菌)

オリゴ糖・食物繊維
(善玉菌のエサ)
消化・吸収を助ける

お肉・お魚を漬けて焼く
だけでもおいしい万能調味料
秋田県では寒こうじというのがある。
寒こうじはもち米と砂糖を使い
水は使わないのでドロツとして
いる。まるやがでコクがある。

手作りの寒こうじを
頂きました。絶品☆
ごちそう様です。

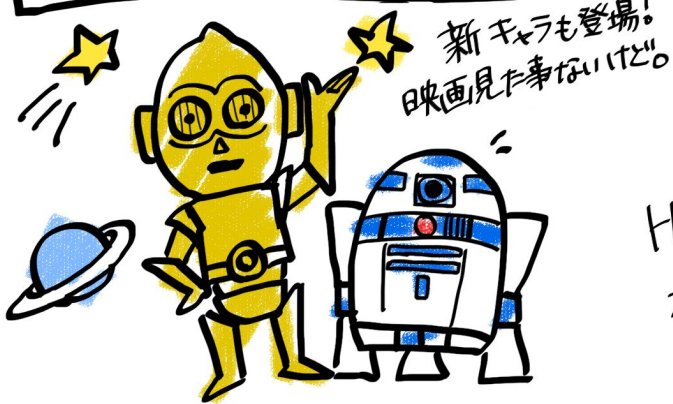


はじめまして ディズニーに行ってきました!

長期のお休みありがとうございました
 3泊4日で"ディズニーリゾート"に行ってきました!
 皆様から頂いた情報で開園~閉園まで
 思いっきり楽しんでできました♪

楽しかった
 プラクション等
 ↓

スペースマウンテン
 広大な宇宙にさあ出発
 問題起きすぎハチャメチャ旅行!
 R2+C3のコンビがかわいい☆



新キャラも登場!
 映画見た事ないけど

プーさんのバニーホップ
 プーさんとはちみつ探して
 100エーカーの森を冒険
 一生冒険していなくなる!
 待ち時間も絵本の世界と
 はちみつの香りに癒されます♪

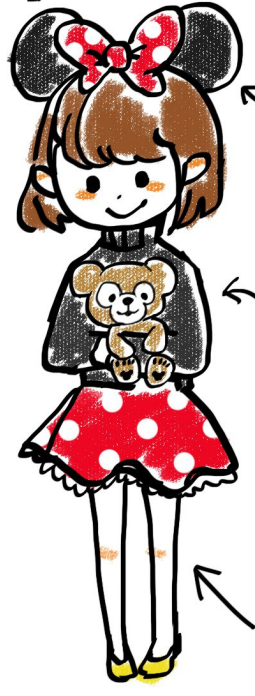


Hunny Hunt
 ↑
 スノリスは幼さを出す為らしい
 ×Hunny
 ○Honny

プーさんを
 本物のママと思ってた
 プーはぬいぐるみ
 (泣)

キャラのコスプレ風コーデ

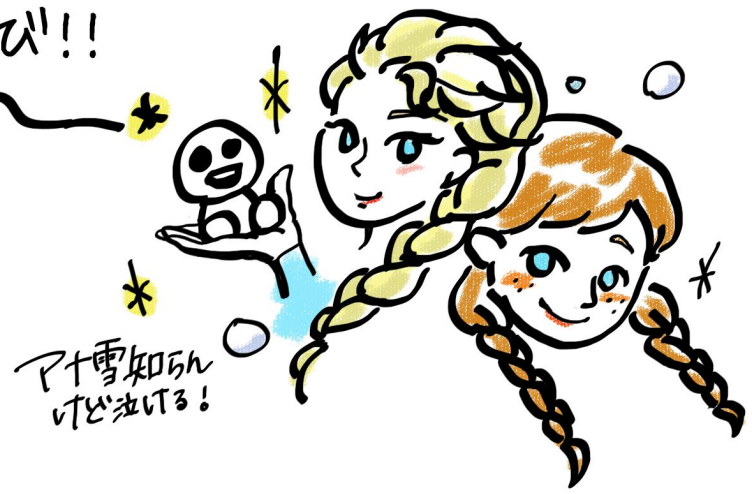
コーデの方が似て正体かと思えた笑
 ミニちゃん 9割



カチューシャ
 キヤップ
 7~8割りは着用
 冬はキヤップ7割
 ダッフィー
 シェリーメイ、シスターニモいる。
 ダッフィーの写真スポットがあるらしい
 全体的にう着
 魔法で寒くない...のが?

ワンス・アポン・ア・タイム
 ~スノッシャルハイランド~
 エンタイン

夜のシンデレラ城に鮮明に
 映し出される名シーンの数々。
 *映画を見たあの頃の感重さが
 (再び!!)



ア+雪知らん
 けど泣ける!

カートルトク

色々な事を亀のクラッシュに
 聞いてちょう！
 悩みも聞いてくれるよ笑
 大人のあなたも恥ずかしがらずに

お前たち
 サイコーだぜ〜☆



絶叫とは違うドキドキ。行けばわかる。

トイストーリーマニア

ホントにおもちゃの世界に
 入ったみたい！
 簡単なシューティングゲーム！
 と思ったら意外に難しかったッ



ヒット率もでるのでもぐ撃ち注意！

パーク内のにゃんこ



1ラにゃんこ発見！
 ミッキー、ネズミ、ミッキーとミッキー
 大丈夫か？



1回行っただけじゃ
 遊びきれないし。
 隠れミッキーも見かない！
 もしよかたら皆さんの思い出を
 楽しみ方教えて下さいね！



ポップコーンは
 待ち時間の味方！
 おすすめはカプチーノ
 ブラックペッパー☆

ポップコーンを
 大皿パピーに
 乗せてみる

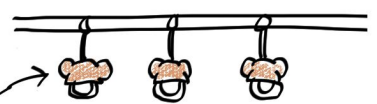


シーは外国に来たみたいな雰囲気
 ランドよりも大人向け。
 夕暮れなんかはロマンチックで
 テートにピッタリ(・∀・)！

リポートライナー (ダッフィーver)

ダッフィーの車両

ダッフィーの
 フリデカビ



ダッフィー色の座席
 ふっふっわ

かわいく夢のよう*
 そのまま天国行かかと思つた笑

