

私のオススメ 健康法



きなこ混ぜヨーグルト

私の好きな美容家さんのオススメで、毎朝ヨーグルトにきなこを混ぜて食べています。腸内環境を整える効果があるようで、私も実感しています。他にもダイエットや美肌、美容効果も期待できるそうです。



清雲亭 山重
(仲町 4-15)
霜出 朋子さん



化粧品のはまや
(穀町 9-1)
関 英男さん

社交ダンス

音楽に合わせて体を動かすことで、楽しみながら柔軟性を高めたり、健康な心肺機能の維持が期待できます。私が得意とする「ラテンダンス」はアコロバティックな振りもあり、筋肉をつけることができます。自然と姿勢もとつても良くなりますよ。



(有)小林薬局
(本町 3-14)
小林 貴子さん

オカリナ

きれいな音を出すには、意外と筋肉を使うんです。深く呼吸をしたりするので健康にも良いと思います。それに、オカリナの優しい音色で心も体も、とつても癒されます。

私のオススメ お酒のおとも



冷や奴のオクラ・納豆のせ

冷や奴にオクラと納豆をのせて、めんつゆをかけるだけのシンプルメニューです。キムチをのせてアレンジしても美味しく、ビールによく合います。加茂の平山豆腐店さん（五番町）のおぼろ豆腐で作るのが私のイチオシです。



よね蔵 加茂店
(大字加茂 2606-1)
松村 晴美さん



たかはし法務司法書士事務所
(新町 1-3-2)
高橋 利明さん



カクチヨー不動産
(矢立 4-30)
長谷川 貴志さん

くろえの焼き鳥・鳥の半身から揚げ

店主の野瀬さんが焼いてくれる絶品の焼き鳥と鳥の半身から揚げはお酒のおともには欠かせません。半身から揚げはカレー風味でカリッとジューシーで夏でなくともビールがすすみますよ！