



Suito times

Vol.7 新年号



あけましておめでとうございます



Fight



去年は粋透水をご愛飲頂き、
ありがとうございました。
本年も宜しくお願いいたします。

今回は、「粋透水と元気に冬をのりこえよう」
をテーマにお届けします♪



カラダの芯からぽかぽか♪

ゆず湯

粋透水をいれた「ゆず湯」

ゆずの皮にはリモネンとベータカロチンが
多く含まれおり、血液循环が促進されることで、
風邪予防・温め効果・美肌効果があると
言われています。



爽やかな香りで
リラックス♪

※稀に柑橘成分がお肌に
刺激を与えることが
あるようですので、
個人の判断でお試ください。

しょうが はちみつ漬



生姜はよく洗って皮ごとスライス。
水にさらした後、よく水気をとってから
加熱殺菌した容器にはちみつと一緒に漬け込むだけ。
三温糖もしくはきび糖と粋透水でシロップにしてもO.K.。



梅シロップと
ミックスしても♪
シナモンもgood!

※皮ごと使うことでピリリと辛味が
きいた味わいに。栄養価も上がります。



Blog ~ちょっとご紹介

今回の担当は…ビューティーミキサー

田島スタンド近隣情報

まぐろ丼とうどんの店「黒田節」を紹介!

老若男女に愛される味です!!

詳しくはブログをみてくださね。

☺アドレス☺ <http://srnetwork.co.jp/index.php>



スタッフ紹介
2015

ゆきぽん

今年も楽しくお得な情報を配信できるよう
アクティブに頑張ります。



『もちつき』

毎年恒例の我が家のもちつき
粹透水で蒸してつく(もちつき機ですが・・・)と、
とってもなめらかで美味しいおもちが
出来上がりますよ。



ヨガや岩盤浴で汗をかくように
心がけています。

美味しく、ミネラル成分たっぷりの
粹透水を沢山飲んで、デトックス
したいと思っています♪

お野菜たっぷりのスープ。
お野菜を積極的に食べるように
したいと思います。



かなえ



継続は力なり☆

ランニングを復活して、短い距離でも
よいのでマラソンに挑戦したい♪
・・・と思っています・・・。



昨年、何故か突然、野球に目覚めた子供たちと
ホークスファンクラブに入会しました！

2015年も優勝するぞー！！



ただいま妊娠中でマタニティライフを楽しん
でいます。4月が出産予定なので、今年は、はじ
めての子育てがんばりたいと思います！
家でも会社でもお水はもちろん粹透水。
食事全般・お肌のお手入れでも使用します。
出産後も愛用しますよ～！！

みきティー



素材そのものの味を楽しめるような
料理を勉強中です♪

お出汁をきちんととり、なるべく薄味
でおいしい和食を作れるようになる
事が今年の目標です！！

いちみ



おいしい料理にはかせない
おいしい水。
先日母と作った湯豆腐です。

まろやかで優しい味に仕上がりました♪

