



↑カラフルな感じです。

グルメやファッション、ショップがわんさか

ごきげんよう！ 稲垣です | ^・ω・^| ようやく秋です。スポーツしたり、芸術したり、食べまくったり、皆さんもいろいろな秋を満喫しましょう！

さて、用事があって金山総合駅を利用したので、ちょっとアスナル金山に寄ってきました。いろいろな飲食店が集まっていて、食いしん坊な私にとってはまさにパラダイス (*^w^*) 他では買えない、厳選した逸品ぞろいのスーパーはあるし、食事だけじゃなくて、とろけるようなおいしさのプリンや、超有名アイスクリームなど、スイーツの店もある。ホント、迷う ((^-公-`)) 考え中

そんな中からこの日はドーナツをチョイス。ウ〜ム、また太っちゃう(_ _|||) けど、ダイエットは明日から！

飲食店だけでなく、ファッションや雑貨の店もあってついつい長居。ステージではイベントもあったんですけど、気付いたら終わっていて、見逃しちゃいました。

ステージイベントでは、あまり名前が知られていない新人さんだけでなく、超ビッグな大物スターが見られることもあるみたい。また来なくちゃね~~~~ ♪ (*▽*)。

黒豆の効能

基礎代謝UPで冷え性予防

黒豆に含まれるタンパク質には、基礎代謝を上げてくれる作用があります。基礎代謝とは何もしていなくても消費されるエネルギーのことで、体内では熱生産が行われるので、体温も上がった状態になります。

よって、基礎代謝が上がるとダイエット効果が期待できるほか、冷え性予防にもつながると言われています。

秋祭りが各地で行われているようですが、我が家では、黒豆茶に関連して行くお祭りがあります。

9月 せともの祭り (愛知県瀬戸市)

10月 丹波篠山味祭り (京都府)

せともの祭りでは、茶器や湯呑み、丹波篠山味祭りでは、さや付の黒豆を買います。篠山黒豆の枝豆は大きくとっても美味しいです(^-^)



花咲新聞



2016年
10月号



担当: 稲垣



おじいちゃんの作った巨峰をモグモグ。



この度は 当店をご利用 頂き
誠にありがとうございます。
今後ともよろしくお願ひ致します。