

GO! ORGANIC!!!

Beauty!! Healthy!! Organic!!

ベジタリアンにはこんなに種類が!? 奥深い、ベジタリアン事情

一言でベジタリアンといっても、実は色んな方々が。野菜を食べる人というよりは、肉や魚を食べない人のことをベジタリアンと呼びます。欧米のベジタリアンの方々はほぼラクト・オボ・ベジタリアンのタイプです。表には載っていませんが、呼吸だけして生きる「ブレサリアン(気食主義者)」という方々も世界で10人ほど確認されています。NASAの研究にも協力し、公認されたとか…。(画像はVeggyより引用)

名称	肉	魚	卵	乳製品	蜂蜜	主な特徴
セミベジタリアン	△	△	○	○	○	基本的に穀菜食でお肉を食べる割合が少ない
ポウヨウ(チキン)ベジタリアン	△	△	○	○	○	基本的に穀菜食で鶏肉以外のお肉は食べない
ベスコベジタリアン	×	○	○	○	○	基本的に穀菜食でお肉は食べないが魚介類は食べる
ラクトオボベジタリアン	×	×	○	○	○	基本的に穀菜食で卵と乳製品も食べる
オボベジタリアン	×	×	○	×	○	基本的に穀菜食で卵も食べる
ラクトベジタリアン	×	×	×	○	○	基本的に穀菜食で乳製品も食べる
ダイエタリーヴィーガン	×	×	×	×	×	植物性食品のみを摂取するが、衣類に動物性が含まれることはOK
オリエンタルヴィーガン	×	×	×	×	×	五葷(ごくん)を除く植物性食品のみを食べる
ヴィーガン	×	×	×	×	×	衣食住すべてにおいて動物性のものを選べる
ローフード	×	×	×	×	○	酵素が豊富な45~47度以下で調理した食べ物を摂取
マクロビアン	×	×	×	×	×	陰陽に基づくマクロビオティック食を摂取
フルータリアン	×	×	×	×	×	基本的にフルーツやナッツなどを中心に食べる

もっとオーガニックを知りたい方へ♡

一日で取得可能! 「オーガニック料理ソムリエ」で検索!!

What(๑ˊˋˊ๑)???

“オーガニック”、つまり出来るだけ自然に育てられた旬の食材を選ぶ知識を持ち、その調理方法や美味しさ、楽しさを伝えることの出来るスペシャリストのことです。安心安全、シンプルで美味しいオーガニック料理の調理法、オーガニックの意味と意義、そしてその目的を伝えられる資格が“オーガニック料理ソムリエ”です!!こんな資格もあるんですね♪♪



暑〜〜〜い(● 汗)!! 夏にオススメのアロマは？

* ペパーミント *

体感温度や不快感を和らげます (なんと-4度も下げられます!!)

* ラベンダー * ティーツリー *

菌や水回りのカビの繁殖を抑える！虫除け効果もあります

* メモリー *

ラベンダー・ローズマリー・メリッサが爽やかさをもたらし、日焼けしたお肌を回復！

ヴィラのアロマも使えます♡('ω')手作りルームスプレー♪

(1)スプレー容器に無水エタノール5mlを入れ、精油orアロマ3~5滴を加えて混ぜる

(2)精製水45mlを加えてよく振る

(3)お客様をお迎えする空間や、シャンプー台周りにシュッシュ!!

(精油を使用した方が香りは強くなります)

ボディケアに使いたいときはコレ!!👉アクア ラベンダー

フローラルウォーター(芳香蒸留水)にアロエベラの潤いをプラス!!

ラベンダーの消炎効果が、日焼けしたお肌の火照りにとってもいいんです♪('θ`)/!!全身に使えます♪



手作りアロマスプレー大活躍です・:*+.\\((°ω°))/.:+!!

洋服やリビング、車内にシュッシュすると、優しい香りが広がります♪
好みのアロマで作れて、お口に入ったり顔にかかっても気にならないの
がいいですね💕メモリーとペパーミントのMIXも爽やかですよ♪佐藤

*BODY*夏だって気になる乾燥!!デリカタム でお風呂で簡単潤いボディケア♪

ご存知でしたか??デリカタムのシャンプーとミルクはボディケアにも
使えます\\\\('ω')//♪赤ちゃんにも使える超敏感肌処方!!

ジェルをよく泡立てて身体を洗ったあと、水気を軽く拭いたお肌にミルク
を塗って保湿☆お風呂の中でも出来ちゃいます!!

ハチミツと大麦エキスので、使い続けるほどにお肌がどんどんなめら
かになっていきますよ♪是非お試しあれ~(๑'ω'๑)💕

