



須磨 河昌 だより

あなどれませんの食生活！

こんにちわ。須磨海苔の河昌・女将の三間子です。

さて、私、もうすぐ生まれて半世紀になります。「元気だけがとりえ」と言っていたましたが、40を過ぎた頃から、だんだん気持ちに体がついてしまったことが増えてきました。

昨年は、短期間で体重が10kg以上落ち、見た目がげっそりしましたので、常連のお客様にはえらくご心配をおかけしました。

もともと、ぽっちゃりを越えて太っていましたので、すぐに結果が出たのしようが、別にダイエットをしたのも、病気をしたのもありません。ちょっと食生活を見直して、和食中心・野菜中心に変えただけです。

食べるもののあなどれません。当の本人は、身軽になつて、かえって元気になりました。若いう時は何でも手くても年を重ねるにつれ、食生活の大切さだと痛感しました。

藤井三間子

本日(10日)と明日(11日)

味付須磨海苔と焼須磨

海苔、焼玉子海苔の

試食用を準備してご来店をお待ち申し上げます。店主



須磨海苔の河昌

神戸市須磨区松風町5-1-22
JR須磨海浜公園駅北側 徒歩2分

お問い合わせは女将まで 0120-733-791へ
ホームページは 須磨 河昌 検索