

ブロッコリーといえば秋冬のイメージですが、実は5月・6月は初夏ブロッコリーの季節です。今回はそんなブロッコリーについてのご紹介です。

【スルフォラファン】
がんを予防し、メラニンの生成を抑え、肌の老化を遅らせる。

【たんぱく質】
筋肉・肌・髪の毛等、体のあらゆる部分をつくる。

【芯】
つぼみの栄養 + 食物繊維がさらに

【芯の皮のむき方】
① 3-4ヶ所、皮に切れ目を入れる。
② ラップしてレンジでチン(700Wで2〜3分)
③ 皮をむく(ヤケに注意) そのままマヨネーズにつけて食べるとOK

【ビタミンC】 たばり
日焼け・風邪・がん・老化と戦う。

【カリウム】
血圧を下げたり、細胞や筋肉の調整・維持をする。

【鉄分】
酸素の運搬役。運動能力や学習能力向上を助ける。

【葉酸】
赤血球・細胞・タンパク質などの生合成を促進する。

※ビタミンCなど水溶性の栄養素は水に溶けやすいため、加熱は茹でるより、電子レンジがおすすめ!

【食べるパターン1】
カットした芯をオリーブオイルで焼いてめんつゆに漬けて、黒こしょうをかける。

【食べるパターン2】
花蕾の部分を一緒ににんにく、ごま油、塩胡椒を入れてレンジでチンする。

など食べる方は無限大です。ぜひ試してみてください。

夏が始まる前に お早めの日焼け対策シミ予防を!

5月に入ると一気に気温が上がり、日焼け止め必須のこの時期... シミの原因にもなるので、念入りにケアしたいですね。日焼け止めにも様々な種類が発売されているので、タイプ別にご紹介いたします。

クリームタイプ 顔・全身に使える
UVカットの効果が高い。化粧下地にも使えたり、明るい色を使えばトーンアップにもおすすめ☆

スプレータイプ 頭皮髪足背中に使える
塗りにくい部分への使用にもってこい! 頭皮や、ストッキングの上からもスプレーでき使いやすい♡

スティックタイプ 顔・首まわり・腕に使える
手が汚れない。軽い付け心地で服の首元にも色が付きにくく、透明でサラッとした感触

クッションタイプ 顔に使える
化粧直しとしても使えてお出かけの際も手直し簡単☆ 手が汚れないのと、塗った後のべたつきもなく、均一に塗れて自然にトーンアップするのでおすすめ!

色々なタイプがあり、自分に合ったもの、部位によって試してみられるのもいいかもしれませんね。きれいな肌を保つためにも 早めの日焼け対策を!!

雨が洗車の代わりに!?! 雨天の多い山陰に住む人にピッタリな ボディーガラスコーティングが

重懸サイトや 口コミで話題の **Keeper**

全国のHonda Carsでも 3/31より純正品として取り扱い開始となりました! 特殊な表面の分子構造でホコリなどの汚れも水とともに洗車機の水で簡単に洗い流すことができます。酸性雨や紫外線から愛車を守ります! 雨が降ってもまるで洗車したかのような美しさが保たれるので青空車庫には特におススメ! 多くの場合洗車しないでキレイなまま乗れます。

ECOプラスダイヤモンドキーパーの仕組み

洗車回数が減ることで様々なメリットをもたらします

- 水の節約になる。雨が降れば、キレイになるから洗車の回数が減ります。
- 洗車代の節約になる。洗車用品、ドライブスルー洗車に使っていたお金が浮きます。
- 時間の節約になる。洗車に使っていた時間を自分の時間に。

ECOプラスダイヤモンドキーパー施工価格	EXキーパー施工価格
79,530円	N-WGN / N-ONE 121,000円
87,230円	N-VAN / N-BOX / Honda e 132,000円
94,930円	CIVIC / FIT 143,000円
100,540円	ACCORD / CIVIC TYPE R / FREED VEZEL / ZR-V / WR-V 157,300円
110,220円	STEP WGN / ODYSSEY 167,530円

※表示価格は消費税10%を含む価格です。

新たに **CPCプレミアムコーティング** の取り扱いが4月よりスタートしました。開発コンセプト「脱・汚れ(汚れにくさ)」で作られており、汚れや水を滑り落ちやすくしてボディに残りにくくする

滑り落ちやすさ(滑り落ち性+流水性) を重視しています。洗車機で日頃のお手入れをされるお客様におススメのボディーコーティングです。

Exclusion Premium CPCプレミアムコーティング エクスGN
更に品質を高めた3層のガラス質被膜をボディに形成。滑り、耐久性を一層向上させたハイクラスプレミアム。新開発の高品質ガラス質被膜を「3層」ボディに形成。美しさを守るチカラ「滑り落ち性+流水性」を更にアップ。新技術のアンカー効果で圧倒的な耐久性を実現。優れた汚れ落とし効果で、お手入れ(洗車)がラクに。

Premium CPCプレミアムコーティング ダブルGN
役割の異なる2層のガラス質被膜をボディに形成。光沢、膜厚感、持続性、防汚、全てに高い効果を実現。新開発のガラス質被膜を「2層」ボディに形成。滑り落ち性+流水性による高い滑り落ち性。新技術のアンカー効果で耐久性を実現。優れた汚れ落とし効果で、お手入れ(洗車)がラクに。

Standard グラスコーティング ガードコスMSP
ガラス質被膜とフッ素化合物被膜が汚れを付きにくく、落とすやすくする。高い撥水性。ボディの美しい輝きを守る。汚れから守るフッ素の効果。お手入れ(洗車)がラクになる。

新車時施工価格(税込)	N-ONE N-WGN	N-BOXシリーズ N-VAN Honda e	CIVIC FIT	ACCORD CIVIC TYPE R FREEDシリーズ VEZEL WR-V ZR-V	STEP WGN ODYSSEY
CPCプレミアムコーティング エクスGN	201,960円	204,930円	223,960円	242,990円	254,980円
CPCプレミアムコーティング ダブルGN	104,500円	115,500円	137,500円	148,500円	159,500円
ガラスコーティング ガードコスMSP	66,000円	71,500円	77,000円	82,500円	88,000円

※表示価格は消費税10%の価格です。上記価格には新車納付金、メンテナンスキットが含まれています。●上記以外の車種は、別途見積りいたします。●車種によっては異なる場合があります。●メンテナンスキットは別途お見積りいたします。

詳細、ご不明な点は当店スタッフまでお問い合わせ下さいませ。