



M E E T
Y O U R
H E A L T H

あなたらしく
ヘルシーに。

Shigen

受賞作品

グランプリ < 食 (FOOD) 部門 >



< Instagramの投稿コメント(一部) >

わたしのヘルシーはとにかく自炊をすることです👁️
外食は楽だけど、どうしても unnecessary カロリーや塩分を
摂ってしまいます👁️

自炊をすれば自分のちょうどいい量や味付けを調整できる
ので、できるだけ頑張るようにしています😊

地元の直売所で野菜をたっぷり買うのが大好き！傷む前に
使ってあげないといけないので自炊するモチベーションに
なります(笑)

グランプリ
< 動 (EXERCISE) 部門 >



グランプリ < 休 (REST) 部門 >



< Instagramの投稿コメント(一部) >
光ル茶崙

「本と中国茶」というイベントに参加させていただきました。

ただただ本を楽しむ時間。
丁寧に紡がれた言葉を、丁寧に作られた店内で楽しむことができ、すごく幸せでした。

美味しい点心とあったかい中国茶と読書、最高。
一瞬の3時間だったなあ。

素敵なイベントをありがとうございました！

グランプリ < 美 (BEAUTY) 部門 >



< Instagramの投稿コメント(一部) >
夕日に照らされて

今年も撮れた滋賀のコスモス♡

曇り空だったこの日
夕方に目的地に向かう道で
たまたま見つけたコスモス畑に
立寄り撮影しました♡
この時間、西日がきつくて
子どもメインの撮影だったので
何処が眩しくないか
子ども目線で探してる最中
撮った写真なのですが…
めちゃくちゃ可愛いモデル様のおかげで
素敵なお1枚を残せました♡
この高さ行ける?!
いや、眩しいっ..(´ ̎ ̎ ̎ `).
ここは、コスモスが少ない。
畑の中に入らず危なくないのここかなー?
いつも場所探しは苦戦(*_*
でも、この日みたいに
素敵なおスポットに出会えることが
多いから本当楽しいっ。
この後もしばらく子ども達が遊んでいたんで
大人だけで撮影タイムしてました

付き合ってくれるカメラ友達が
近所に居てくれて幸せ者です♡

グランプリ
< 笑 (SMILE) 部門 >



< Instagramの投稿コメント(一部) >
ちょっと前に1歳の記念撮影してきました🎉
3回目の撮影会でやっと慣れたのか娘の笑顔姿撮れました