荒木千恵の キニナルコト

I'm curious!

Profile

荒木千恵（あらき ちえ） ／ 埼玉県出身　株式会社プロモワン 代表取締役
フリーアナウンサー、ドッグライフナビゲーター。子供のころは剣道少女で男子を負かすほどの男勝りな子供でした。短大を卒業してからは幼稚園の教諭（1年で辞めてしまいましたが）、キャンペーンガールを経てフリーアナウンサーになり、テレビ番組のキャスターやレポーター、ラジオのレポーター、現在は「わんチャンネルTV」で愛犬家の方が愛犬と一緒に楽しめるイベント企画・運営や、番組を作って放送しています。実は先日も、「わんこと一緒に模擬結婚式」を行ったばかりで、このイベントの模様は、又の機会にお話しすることにします！

Produce event information

4. *Apr.*

Apr. 20　第8回
水とからだのおいしい話

Apr. 26　第45回（わんちゃんも一緒に）
wanfoo勉強会+試食会

5. *May.*

May. 11　おしゃれ×KKR＝DOG
In　KKRポートヒル横浜

vol.1 私の愛犬と朝のお味噌汁活動！

私の愛犬とキニナルコトとは？

子供のころから猫をずっと飼っており猫派だった私が初めて飼った犬が、3月17日で14歳になった、チワワのまりんなのです。今では、3匹のわんこと一緒に暮らしています。

さて、CUUNの連載を始めるにあたり、私はしつけの先生でもないし、ドッグヨガの先生でもありません。犬関係で何を記事にしていいのか？と思っていましたら、「ぜひ、いつも食べているあの美味しそうな小籠包のような餃子の事とか、美容の事とかも書いてください！」という提案をして頂き、犬の雑誌なのに？？と少し驚きましたが、ご期待に沿えるかわかりませんが、私のキニナルコトを書いてみようと思います。是非、お付き合いくださいネ！

「朝お味噌汁活動」がキニナル…？

1ヶ月前、美容家の素敵な女性から提案がありました。「お味噌汁って酵素も摂れるし、大豆は体にいいし、お野菜も摂れるし、美容にも健康にもいい！なにしろ体が温まるから朝のお味噌汁生活を始めてみてください！」って。なるほど・・・一石五鳥ですよね！そこで次の日から早速朝のお味噌汁を始めてみました。

まずは、お味噌を買いに行きました。（一人暮らしだとなかなかお味噌汁を作ろうとは思いませんでしたので、まずはここからです！）今はいろんな種類のお味噌汁があって、ネットでもこだわりのお味噌をお取り寄せできるんですね。

朝はなかなか作る時間が無いので、前の日の夜に作っておいて次の日に食べます。具は2日続けて同じ日もあれば、前の日の具に別の具を足してみたり・・・飽きないようにしていました。最初のうちは・・・。

20日を過ぎたころから、具はワンパターンになってしまいましたが、たくさんのお野菜が朝から食べられて満足！目標の30日間が過ぎこれからも出来る限り～1年は続けてみようと思っています。

体調は、もともと健康オタクのため・・・変わりませんが、朝から体の芯からポカポカ温まる実感はありました。

お味噌汁って言っても、汁ではなく、具だくさん食べるお味噌汁っていうのもいいですよね。お野菜ってなかなか摂れないのでお通じも良くなって、身体がキレイになってきたかな・・・？体がキレイになるとお肌も調子が良くなるんですよ！

私のお勧めは、生姜を擦って入れるお味噌汁です。生姜も体にいいですもんね。余ったお味噌汁は夜にも飲むといいかもしれません。ぜひ、みなさんも出来る範囲で朝のお味噌汁活動始めてみませんか？30日間写真を撮りました。お見せするような内容ではないかもしれませんが、よろしかったらご覧くださいませ！笑

美容にも健康にもいいなんて、ステキ☆

次回も、私のキニナルコトを書いてみようと思います。是非、お付き合いくださいネ！では、また来月お会いしましょう～！！

左から・・・まりん（14歳）ぽろん（12才）花梨（推定10歳）

初回なので私の愛犬3匹をご紹介！

初回なので私の愛犬3匹の紹介を！左のチワワが「まりん」14歳。ギズモみたいな顔をした真っ白な子です。甘えん坊でだだっこで、お笑い系で、癒し系で・・・でも、食い気が旺盛すぎて「食べるためなら何でもやります！」という感じかしら？顔も性格も、よく私に似てるって言われます。ここ数年は、足腰がだいぶ弱くなり鍼灸に通ったり自由に外を歩くことはできませんがそれ以外の身体は健康そのもの！年齢とともに少しずつわがままになっているけどまたそこがたまらない～笑！

そして真ん中が1キロというとっても小さな「ぽろん」12才。ベビーフェイスなのでいつまでも赤ちゃんに間違えられます。3歳のころに生死をさまよう血液の大きな病気をしましたが担当して頂いた獣医師の懸命の治療とぽろんの生命力によって復活！ほっ。性格は、明るくてウサギのようにぴょんぴょんと跳ね回り、膝の上にもひょっこり乗っかって甘え上手！私も少しは見習わなくちゃって見ていて勉強になることもある、見た目も行動も、まさに女の子！！

そして右の子が、里子としてうちに来て2年半になる狆の「花梨」推定10歳。パピーミルで子供をいっぱい生んで、捨てられて、私の家にやってきました。私に甘えたいけど遠くからじーっと私の周りからまりんとぽろんがいなくなるのを待っている子です。

この3匹に毎日元気と癒しをもらって、お仕事を頑張っています。1日でも長く、私のそばで元気に暮らしてもらいたいなぁ。

Pick up Topics!!

わんちゃんと一緒の結婚式　1匹 ¥30,000(税別)

大切な家族の一員だから一緒に参加して欲しい！

ポートヒル横浜だからこそ出来る結婚式をご提案。それは心から「家族」と呼べる大切なわんちゃんとの結婚式！もちろん主役はあなたです！打合せ～当日まで専属ペットシッターがサポートするので、安心してお過ごしいただけます。またウェルカムドッグや肉球サインなど、お二人＋一匹で創り出すオリジナル演出も魅力のひとつ！！もっと詳しい内容は…　SEARCH　ポートヒル わんちゃん　GO

KKR PORTHILL YOKOHAMA　お問い合せ・フェア予約は ☎045 - 621 - 9684
〒231-0862 横浜市中区山手町115番地 港の見える丘公園　[HP]http://www.porthill-yokohama.jp

4. *Apr.*　event PICK UP

Apr. 26　第45回（わんちゃんも一緒に）
wanfoo勉強会+試食会

4. *Apr.*　event PICK UP

Apr. 20　第8回
水とからだのおいしい話

その他のイベント、詳細は「荒木千恵ブログ」をチェック！

わんチャンネルTV　荒木千恵ブログ　ツイッター

わんチャンネルTV

♥ わんチャンネルTV：http://wan-chan.jp ♥ 荒木千恵ブログ：http://ameblo.jp/araki-chie/ ♥ ツイッター：http://twitter.com/wanchanTV