

バワフルに  
活動する源を拝見!

## 女性社長の

# エナジー朝ごはん

日々ハードスケジュールをこなし、

夜は外食が多くなってしまうがちな

女性経営者にとって、朝ごはんは「食」の基本。

第二線で活躍する女性経営者の方々に、

お気に入りの朝ごはんを教えてくださいました。



アイエフラッシュ  
代表取締役  
南まゆ子  
<http://iflash.com/>

2 年前に3度、大腸疾患で入院、1か月の絶食を経験しました。その後、食生活に気をつけようになり、朝は和食中心で10品目以上、しっかり食べるようにしています。豆類、ごま、わかめや海藻、野菜、魚、しいたけやキノコ類、いも類と「まごわやさしい」が基本です]



株式会社アイエフラッシュ  
代表取締役

## 南まゆ子

仕事、育児などで多忙な生活を送る

現代の女性たちを、

「健康」と「美」を導き、

応援したい、その思いを運営しております。

### ひ

とりの女性として、子供を持つ母として、現代の女性に貢献できる会社を作りた  
い！ そんな気持ちで始めたのは、  
今から4年前のこと。

地域のお客様に愛されるお店作りをモットーに、まっげエクステサロン「アイズ」は現在、埼玉県に12店舗展開。その他、本格的なまっげ技術が学べる「IDレビニューティーカーレッジ」、安心安全がテーマ「IDレまっげエクステンション協会」、美容商材の製造、販売「アイマーケット」の運営、トリートメントサロン「アイズ」も2月に新規オープン。お客様も社員もすべて女性。私達は今後女性による、女性のためのサービスをご提供してまいります。