



〒939-8072 富山市堀川町71

☎ 0120-74-2588
☎ 076-494-2588

受付時間 平日/9:30~17:00
土・日・祝/9:00~17:00
カラー・パーマ/16:30まで

Close 毎週月曜日
第3日曜日

●毎月第2木曜日は研修会のため、14時までの営業となります。【受付】カラー・パーマ/12:00まで カット/13:00まで

facebook



Instagram



☆D-Rスタッフのアレコレ☆

～ 最近、はまっていること～

★お天気は晴れ。気温も暖かい。いよいよだわ!! 私の山開きです。称名滝へ レッツゴー 熊よけの鈴と登山靴を履いて行ったのですが、なんと、崖崩れ注意の為、通行止め… 途中、この表示何回か見ましたが、本当でした。「仕方がない、また来るよ～」と帰って来ましたが、登り口にこんな人、いっぱいおられました。



エステディヤン 村井

★最近、じゃがいも料理にはまっています! 特に、シンプルな蒸しジャガです。じゃがいもを1つ1つラップに包んで電子レンジでチン! します。柔らかくなったら塩をかけて、たっぷりマヨネーズをつけて食べます😊 ほくほくのじゃがいもがビールのつまみになって毎日の晩酌が楽しみになってます💡



スタイリスト 森

心理テスト

『心の闇診断』

妖怪があなたの身近にいるとしたら? 一番、気づきそうにないものを選んでください。

- A かっぱ
- B ざしきわらし
- C ろくろ首
- D だいだらぼっち

A 未練…あなたの心の奥底には、人に言えない未練が隠れています。あのとき、ああすればよかった、こうしなければいけなかったと終わった時間の中に自分を閉じ込めています。自分の選択を悔やむより、今を大事にしましょう。

B 依存…誰かがなんとかしてくれるはず。そんな思い込みが、あなたの中には根深くあります。愛され、大事にされてきた証明ともいえますが、そろそろ自立していかなくては! この診断が、依存心を自覚する第一歩になるはず。

C 嫉妬…「うらやましい」という気持ちが、あなたの原動力、あの人みたいになりたい、あの人が持っているものを自分も持ちたい、人をうらやむ気持ちが1倍強いのです。模範から卒業し、個性を育てられるようになると、いい感じに!

D 卑下…「どうせ自分なんて」と、あなたには自己否定のクセがあるようです。失敗して当たり前、認めてもらえないのがデフォルト、そんな生き方では、頑張りが利きません。他人の意識に負けず、人を呑むつもりで開き直って!

出典/ <http://usyonet>



Summer 7月

商品・化粧品

10% OFF

ご予約受付中

商品のご予約をされますと、すぐにお渡しできます!

6月19日(火)～7月31日まで(火)



髪にも直接つけられる
UVカットスプレーです。

4つの香りも楽しめます。
〈SPF50 PA++++〉

香りながら守る。
UVスプレー

Price ナブラ
80g 1,200円
(税抜)



気軽に
チャレンジ

カンタンレシピ



豆腐とアボカドの春巻き



オイスターソースの
風味が味の決め手



- ①豆腐はペーパータオルなどに包んで水きりをして細長く棒状に4本切る。
- ②アボカドは種と皮を除いて棒状に切る。
- ③玉ねぎにオイスターソースを混ぜる。
- ④春巻きの皮を広げて①、②、③のをせて巻き、同量の水で溶いた小麦粉を皮の端に塗ってしっかりとじる。
- ⑤フライパンに油を多めに入れ、④を並べ入れて揚げ焼きにする。食べやすく切ってトマトケチャップを添える。

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁
アボカド	1個
玉ねぎ	1/4個分 (粗みじん切り)
オイスターソース	大さじ1
春巻きの皮	4枚
小麦粉	適量
サラダ油	適量
トマトケチャップ	適量

◆調理時間20分 ◆エネルギー530kcal 塩分2.1g
※エネルギー・塩分摂取量は1人分の値です。

出典/kikkoman ホームクッキング

美容情報

Cosmetics information

鉄分は、吸収率の高い「ヘム鉄」を選ぼう!!

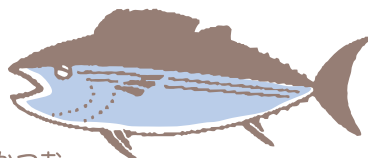
女性はとくに鉄分が不足気味になりがちです。
生理の前後だけでなく、日常的に鉄分摂取しましょう😊

- ★貧血予防には「ヘム鉄」
「非ヘム鉄」の5~6倍も吸収率が高い。
- ★髪のパサつきや抜け毛は鉄分不足が大きな原因。
「ヘム鉄」で潤いのあるツヤ髪に💎

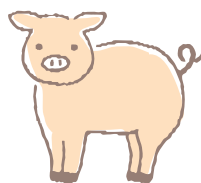
- ★鉄分が不足すると、酸素が体内に行き渡らない。
「ヘム鉄」の補給で酸素不足による疲れが解決!!



ほくたち、
「ヘム鉄」!



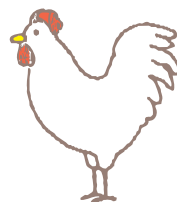
かつお



豚レバー



鶏レバー



etc.

POINT

- ほうれん草や小松菜などの非ヘム鉄を含む食材は、ビタミンCといっしょに摂ると吸収率が上がる。
- サプリメントは「ヘム鉄」と表記されているものを選ぶ。
- 鉄製のフライパンや銅で調理すると、料理に鉄がしみ込み、鉄の補給になるといわれる。