

料金後納
郵便

D-R

News Letter Vol.96

2018.10



〒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

facebook



Instagram



●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

☆D-Rスタッフのアレコレ☆

～食欲の秋～

★最近、甘栗が美味しくてたまりません。茹でた栗も、焼き栗も大好きですが、これは、むいてある!!

大好きな栗が、すぐ食べられる。ポクポク食べてます。

小さいころ、家で栗拾いをしたのが懐かしいです。久々に栗を探してみようと思います。



エステディジャン
村井

★“食”といえば、やっぱりお肉です!!

焼肉、すき焼き、ステーキ、ハンバーグなどなどお肉料理はたくさんありますが、見た目も重視したいですね♡

今流行りの「インスタ映え」しそうな料理を今年の秋は満喫しようと思います！
おすすめ、教えてください💕



スタイリスト
森

心理テスト

友達から「面白いよ」と勧められた本があるとしたら、実際に読むと、どんな感想を持つと思いますか？

- A めっちゃ面白くて、ハマると思う
- B そこそこ楽しめると思う
- C 友人のツボはわかると思う
- D 何が面白いのかわからないと思う

- A 開運力100%...多くの人から愛され、力を借りることができるでしょう。身近な人を信じ、心を開いて受け入れているため、周囲からも大事にされるのです。開運力は高く、自然に振る舞っているだけで、幸運を引き寄せます。
- B 開運力50%...無意識に友達を格下だとジャッジしています。自分を満足させるはずがないと決めてかかっているのです。そういう気配は、自然に伝わるもの。相手をリスバクトすることで開運度は高まると覚えておいて。
- C 開運力70%...人は人、自分は自分と割り切った考えの持ち主です。人の推薦するものもいいと思えなくても、それを全否定することなく、プラスに解釈できる姿勢は、多くの人から愛され、支持されるでしょう。波はあるものの、着実に開運できるはず。
- D 開運力30%...自分のスタイルを持っているあなたは、好き嫌いがハッキリしていて、妥協しません。それだけに、受け入れられる要素が狭まってしまうという点に、多様な価値観を認められるようになると、開運するはず。

出典/ <http://usyonet>

私のオススメ

HEAD SPA ヘッドスパ

夏の紫外線でダメージを受けた頭皮をリフレッシュしましょう!!



- 乾燥対策
- 抜け毛対策
- 毛穴対策

キレイな髪でいる為に頭皮ケアを始めましょう

¥2,000 (税別)

※ヘッドスパ単品メニュー時 プラス¥1,080(シャンプー代金)

大人気のナノアミノハンドクリームに新しい香りが仲間入りです!!

★凛とした美しさを演出してくれる
フローラルエンヴィの香り。

★魅力を引き立てさらに輝かせてくれるような
フルーティシャインの香り。

素早く浸透、即効うるおう! 「ナノセラミド」で手荒れをケア。衰えた肌細胞の再生力を高めてくれる「EGF」配合でターンオーバーを正常化します。

目指せ!!
マイナス5才肌

Price

70g 1,900円
(税別)

里芋とひき肉の 焼き団子



冷めてもおいしい
味付け!



材料 (2人分)

里芋	200g
鶏ひき肉	80g
ねぎ(みじん切り)	3cm分
片栗粉	大きじ2
ごま油	大きじ1/2
しょうゆ	大きじ1
みりん	大きじ1
だし汁	1/4カップ
しょうゆ	小さじ1
みりん	大きじ1と1/2

- ①里芋は皮をむいてさっと水洗いをし、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し、木べらなどで粗くつぶす。
- ②鍋にAとひき肉、ねぎを入れ、汁気がほとんどなくなるまで中火で混ぜながら煮る。
- ③①と②を混ぜ合わせ、片栗粉を加えて混ぜ、丸く成形する。
- ④温めたフライパンにごま油を加え、③を入れて蓋をして、2分中火で蒸し焼きにし、返してさらに2分中火で蒸し焼きにする。
- ⑤Bを加えて、てりが出るまで煮絡める。

◆調理時間20分 ◆エネルギー239kcal 塩分1.7g

※寒天を冷やし固める時間は含まれません。
※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

黒い食品を積極的に食べる

虚弱体質・老化・貧血・肌荒れに
オススメ♥

効果1 「腎」が活性化され**気力・免疫力がアップ!!**

効果2 **老化の促進を抑制!!** 若々しいカラダが手に入る

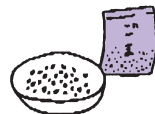
効果3 アンチシアニンの抗酸化作用で**シワ・シミ・くすみ**を予防!!

腎を元気にする黒い食材



黒豆

大豆イソフラボンの働きに加え、アントシアニンというポリフェノールが豊富で、血流を整えてくれる。



黒ごま

血管を強くし血流を整える働きが。また、良質の油が含まれており、美肌にも効果的。



海苔

海苔には良質なたんぱく質がたくさん含まれており、健康なカラダを作ってくれる。またミネラルも豊富。



わかめ

黒さくらげ同様食物繊維を豊富に含む。また、ミネラルも豊富なので、むくみの解消にもおすすめ。



ひじき

鉄分、カルシウム、食物繊維、ビタミンB群と栄養の宝庫。貧血の予防や便秘の予防・改善に効果が。



黒さくらげ

黒さくらげに含まれる食物繊維は、コレステロールの吸収を抑え、腸の調子を整えてくれる。

「腎」は、ホルモンバランスを整え生命エネルギーを司っています。

不足すると気力が低下して疲れやすくなったり、肌の老化、骨がもろくなったり、更年期障害などのリスクが高まります。

黒の食材には腎の働きを高める作用があるので積極的に食べましょう!!

