料金後納
郵便

News Letter Vol.106
2019.8

Hair&Este D-R ディール
〒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☆

～ お出掛け パートⅡ ～

★令和になって御朱印集めをはじめました。
先日、永平寺までドライブがてら行って来ました。中学のときに一度行った記憶がありますが、子供の時に見た景色と今の私の目で見る景色は全くちがうものでした。
癒されました。疲れているのでしょうか(笑)
帰りにヨーロッパ軒のソースカツ丼を食べてきました…これ又最高でした。またいい所があったら教えてくださいね。

スタイリスト 永井

★お客様に教えて頂いた、白山市にある“もく遊りん”へ行ってきました。緑がたくさんの所ですごくステキでした✨石窯で焼いたピザがすごくおいしいよと教えて頂いたので食べてきましたが、パリッとした生地がすごく美味しくて何枚でも食べ続けれそうでした☺
お店の近くに獅子吼高原でパラグライダーに乗れるそうなのでいつか挑戦してみようと思います✨

スタイリスト 富山

みんなでチャレンジ 心理テスト

あなたは割り切り上手？
夏といえばスイカ割り！
思い切り棒を振り下ろしたら、
スイカの状態は？

Ⓐ グチャグチャ　Ⓑ きれいに真っ二つ
Ⓒ 空振りして失敗　Ⓓ 叩いたつもりが割れずに失敗

Ⓐ 割り切り度：30点、不満：些細なことも不満の種に
意外と過去を引きずるタイプ。しかも、発想がマイナスな傾向も。何となくその場はごまかすものの、問題解決には至らなそう。いろいろためこんだ結果、容量オーバーで押しだし式に古い不満はどこへやら?!

Ⓑ 割り切り度：90点、不満：世の中にはびこる悪くらい(笑)
潔くてパワーのある人。正直で精神的にハツラツとした人。わだかまりや不満も、ため込む前にその都度きちんと解決し、他人に恨みつらみはなさそう。この調子で、常に自身をハッピーにキープすることが大切！

Ⓒ 割り切り度：70点、不満：気づかいが周囲に理解されないこと
面倒なことが嫌いなタイプ。気をつかいながらも、「まっ、いいか」で、物事を片づける傾向もあり。気づけば「割り切り」成立タイプ。

Ⓓ 割り切り度：50点、不満：モテない、成績が上がらない…心が満たされない現状
割り切ることはあきらめること、初めから「ムリなことはムリ」と、悟った心根の持ち主。大人になるにつれ、不満自体に鈍感になりがち。

出典／http://usyo.net

お盆休みのお知らせ

summer

いつもご利用頂き、
ありがとうございます。
誠に勝手ながら、
下記期間中は休暇とさせて頂きます。

thu	fri	sat	sun	mon	tue
8/15	16	17	18	19	20
お盆休み			定休日		営業

20（火）AM9：30より
通常営業致します。

Cosme コスメ

SVC ローション
代官山コスメティックラボ

特許製法の電解質還元型マイナスイオン水の力で、安定型ビタミンC誘導体がすばやくお肌の深部まで届き、持続効果は約14時間!

**強い抗酸化作用で
お肌の新陳代謝を高め
シミ、シワ、ハリの改善に。**

男性にもおすすめ!!

Price

50ml 9,600円(税別)
120ml 15,000円(税別)

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

ズッキーニボート

ツナやチーズをたっぷり詰めて

①ズッキーニは縦半分に切ってスプーンで種とわたを取って水気をふき、わたを取ったくぼみに小麦粉をまぶす。

②ボウルにⒶを合わせてよく混ぜる。

③①に②を詰め、180～200℃のオーブンで12～13分焼く。

④食べやすい大きさに切り分けて器に盛りつけ、トマトケチャツプ、粒マスタード、くし形切りのレモンを添える。

◆調理時間20分◆エネルギー199kcal◆塩分2.0g
※エネルギー・塩分は1人分です。
※調理時間に冷蔵庫で冷やし固める時間は含まれません。

材料（2人分）

ズッキーニ	1本
小麦粉	適量
トマトケチャップ	適量
粒マスタード	適量
レモン	1/2個
Ⓐ ツナ缶	1/2缶
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)	大さじ3
Ⓐ ピザ用チーズ	60g
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ 塩	少々
Ⓐ こしょう	少々

出典／kikkoman ホームクッキング

美容情報 Cosmetics information

ネバネバ食材をこまめに食べる

効果1 納豆の酵素、ナットウキナーゼが血小板の凝固を防いで血液サラサラに。

効果2 胃の壁、目、気管、腸などを潤して、免疫力アップ。

効果3 ネバネバ食材に含まれる成分が、細胞を活性化させる。

免疫力低下 肌荒れ 胃腸の不調 疲労 風邪 におすすめです。

主なネバネバ食品と有効成分

納豆

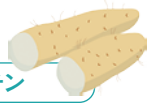
ナットウキナーゼ

納豆のネバネバ部分に含まれる酵素。血栓を溶かし血液サラサラに。

山いも・おくら

ムチン

野菜に含まれるネバネバ成分の総称。目や胃腸、気管などの粘膜を修復。たんぱく質の吸収、分解を促進して疲労を回復してくれる。



ペクチン

腸の中でゲル化し、善玉菌の増加を助け便秘を解消。代謝をアップさせ、燃焼しやすい体を作る。

めかぶ・もずく

アルギン酸

海藻に含まれる水溶性の食物繊維。
コレステロールを低下させ、がん細胞が増殖するのを防ぐ効果がある。
海藻以外からは摂取できない。

フコイダン

こんぶやもずくなど褐色の海藻に含まれる水溶性食物繊維。抗がん作用、血圧低下作用などさまざまな効果を持つ。

副菜として1品プラス 健康キレイな毎日を

- 日本の食卓によく並ぶ、納豆や山いも、オクラ、めかぶなどのネバネバ食材。
- 日本人の寿命が長いのは、これらの食べ物を多くとっていたからという説もあるほどです。
- 有効成分はそれぞれ違いますが、免疫力アップ、血液サラサラなどどれも体に良いものばかり。どれも切ったり、軽くゆがくだけなど簡単な調理で食べられるので、副菜として1品足してみましょう。他、モロヘイヤ･なめこ･レンコンなどもおすすめです！