料金後納
郵便

# News Letter Vol.108

2019.10

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☆

### 〜 秋 〜

★秋といえば、定番ですが読書してます。家では落ち着かなくて、スタバか明文堂で読んでます。
富山県民なので取り敢えず…ＹＫＫの流儀（まだ手つかず）とか、筋肉の本とか、もう何冊も買い溜めていて、今は宮藤官九郎の本を読んでいる途中です。
一人スタバでにやけて読んでます

エステティシャン
村井

★10月になると果物のおいしい季節ですね〜
柿や梨、葡萄など考えただけでもよだれが出ます。
私は健康のために１日１本バナナを食べていますが、そろそろ飽きがきてます(笑) そこで最近は、豆乳やハチミツ、青野菜を入れてスムージーにしてます 美味でございます
絞りたて果実のジュースも飲んでみたいですネ

スタイリスト
森

## みんなでチャレンジ 心理テスト

### Q

**【令和元年も残り数カ月】成功に導く大事なモノは？**

太陽・月・星・雲の絵が描かれたカードがあります。直感で1枚選んでください。

Ⓐ太陽　Ⓑ月　Ⓒ星　Ⓓ雲

### A

Ⓐ 勢い。ハッタリだって実力に。…太陽は、理性や権力、活力の象徴。まさに充実中か、あるいは、気持ちを奮い立たせている時みたい。勢いは前向き、目標を決めて行動あるのみ！困難なことも、成功を信じて推し進めれば突破口が開けそう。

Ⓑ 自分に素直になること…月は、感情や個性の象徴。あなたの気持ちは、まっすぐ自分の気持ちを照らしています。つまりは、自分の中の満たされないモノに一石を投じるべき時みたい。下手に考えてブレーキは禁物。素直に自分の内なる声に導かれましょう。

Ⓒ インスピレーションに導かれて◎…星は、ひらめきやロマンを象徴。今は夢に向かっている状況のよう。簡単には手に入らない夢こそあなたを輝かせるカギ。ひらめきを大事に、まったく違う扉を開ける勇気を大事にして。

Ⓓ 自信を持つこと。確かなスキルや資格が活きそう…雲は、不安やさえぎるモノを象徴。想像した雲が大きければ大きいほど、あなたの心のパワーは強いはず。ライバルや問題を蹴散らすスキルを習得して。

出典／http://usyo.net

## 私のオススメ

### ナノアミノ
### ハンド＆ネイル リペアクリーム

**大人気のナノアミノハンドクリームが使いやすくなって 新登場**

肌の水分保持力とバリア機能を向上させ、乾燥や紫外線ダメージに負けない「素肌力」を引き上げます。

1 乾燥ケア
2 手荒れケア
3 ネイルケア

しっとり高保湿タイプ＆さらさら高保水タイプと、好みや用途に合わせて選べるように

香りは2種類!!

各70g 1，900円（税別）

# これからは眉の時代!!

*Eyebrows*

眉の講習に参加させて頂きました。
「なりたい自分」になれる
眉の描き方…。
奥深いテーマですが、
がんばりました。
いつか
メニュー化の予定です（未定）笑

## 気軽にチャレンジ カンタンレシピ

### 田舎風さつまいものポタージュ

さつまいもの甘味をいかした、ほっとする味

①さつまいもは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。
②玉ねぎはみじん切りにする。
③鍋にバターを溶かし、②を透き通るまで炒め、①を入れて炒める。
④Ⓐを加え、軽く塩、こしょうし、さつまいもが柔らかくなるまで時々混ぜながら約10分煮て火から下ろす。
⑤さつまいもを泡立て器でくずれるまでつぶし、牛乳を加えて火にかけ、Ⓑで味を調える。あれば青ねぎを刻んで添える。

◆調理時間15分◆エネルギー200kcal◆塩分1.2g
※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）**

| | | |
|---|---|---|
| | さつまいも | 180g |
| | 玉ねぎ | 60g |
| | バター | 大さじ1/2 |
| | 牛乳 | 1/2カップ |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | 青ねぎ | 適宜 |
| Ⓐ | ブイヨン<br>洋風スープの素（固形） | 1/2個 |
| Ⓐ | 水 | 2カップ |
| Ⓑ | しょうゆ | 小さじ1 |
| Ⓑ | みりん | 小さじ1 |
| Ⓑ | こしょう | 少々 |

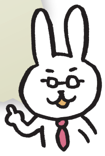
出典／kikkoman ホームクッキング

## 美容情報 Cosmetics information

## スパイスを使った料理を食べる

スパイスには健康に良い効果を発揮するものがいっぱい。中には漢方薬の材料として使われるものもあるほどです。
スパイスを日常的に食べることで、病気に強いカラダをつくりましょう！！

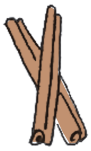
- **効果 1** 血流を促進し、抹消神経の働きをよくする。
- **効果 2** 豊かな風味で食欲アップ。豊富な種類から、その日の体調に合わせてセレクトできる。
- **効果 3** 脳の血流がよくなることで、集中力が高まる。



### スパイスの種類と効果

**シナモン**

中国では桂皮、日本ではニッキと呼ばれる。血管を丈夫にして血流をよくし、インスリンの分泌を促して血糖値をコントロールする働きも。



**パクチー**

デトックス効果や解毒作用があることから、美容に効果的だと言われる。パクチーの種子はコリアンダーで、スパイシーな香りが特徴。

**フェンネル**

消化を助け、胃腸の働きを整えてくれるハーブ。利尿作用があるので、むくみが気になるときに最適。食欲を抑えてくれる効果もある。

**ローズマリー**

精神に働きかける効果を持つハーブ。記憶力や集中力を高め、精神を高揚させてくれる。抗酸化作用も高く、細胞の老化防止にも◎。