料金後納
郵便

News Letter Vol.113

2020.3

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☆

〜 また行きたくなるお店 〜

★私が小さい頃からある「射水市の不二家食堂」です。
もう何回行ったかわからないくらい、行っているお店です うどんのつゆが染み込んだカツ丼が絶品です
どれを食べても美味しくて、大満足!!
何回も行きたくなる味なんですよー!!
次はいつ行けるかなぁ〜。

スタイリスト 才藤

★ スープカレー マルナ
オープン当時から大好きなお店です。
辛さの調節ができるんですよ!!
私の最高の辛さは、⑤。
それ以上は美味しく頂けない スープを飲む時注意しないと、思わずむせて大変な事になります。
「チキン」「野菜」トッピングも種類豊富。私のお気に入りは「ポーク」

スタイリスト 金井

みんなでチャレンジ 心理テストQ A

あなたにピッタリな美容・健康法

雨が少なかった昨今。
待ちわびた雨が降り出しました。
あなたの感想は？

Ⓐ 植物がホッとしてるなぁ　Ⓑ すぐ止んじゃうんじゃないかなぁ
Ⓒ よかった。水不足回避！　Ⓓ やっとみんな（周囲の人）が潤うなぁ

Ⓐ 仲間と一緒にスポーツで汗…雨を真っ先に植物を育てる糧とイメージしたあなたは、優しい人。ただ、気持ちは内向き。何も考えず人と楽しむことが一番の良薬＆エキスになるタイプ。スクールやサークルに入るのもおすすめ。

Ⓑ 規則正しい生活…あきらめの早いあなたは、美容や身体に関しても、「気にはなるけど続かない」が悩みの種。無理は避け、規則正しい生活を心がけることで健康な身体を維持させることが最適。やらずにグチるのは禁物。

Ⓒ 仕事の充実、専門家のアドバイス…ニュースで常に現状チェックをするなど、自身が確かと認める所から発信される情報に弱い人。そんなあなたは、周囲に認められるなど、自身が充実するのが一番の健康＆美容法。悩む箇所あれば、専門家の見解に早めに従うのがベター。

Ⓓ 恋をする、ペットを育てる…まず人に思いをはせたあなたは、身近に意識する人間関係を持っている人。そうして、そんな人たちとうまくやることでいい循環が保てるタイプ。そんなあなたは、愛を注ぐ対象を持つことで、輝き＆パワーを高めていける人。

出典／http://usyo.net

私のオススメ

ラッシュアディクト

アイラッシュコンディショニングセラム

まつ毛にハリ・コシ・ボリューム!!
ドラマティックな革命を!!

こんな方はぜひ!!

- まつ毛が傷んで細くなった方
- まつ毛が元々細く短い方
- まつ毛のハリコシがほしい方
- まつ毛が少なく増やしたい方
- 効果の出る美容液をお探しの方

ナノ化されたペプチドと効果的に作用する成分が配合されたコンディショニングが目元を美しく変化させてくれます。

Price 10,000円（税別）

supplement supplement supplement supplement

サプリメント
Supplement

BODY PURE

90粒 1日3粒 8%

Price 5,000円（税別）

ケルセチン［かむタイプ］

眠くならない花粉やアレルギー対策

☆花粉症やアトピーなどアレルギーの症状を抑える!!

☆悪玉コレステロールの蓄積を防ぐ!!

☆脂肪分解酵素の活性化で脂肪を排出、ダイエットに!!

ケルセチンは玉ねぎに豊富に含まれていますが、1日に何kgも食べなくてはいけないのでサプリがおすすめです。
噛んで美味しいゆず味で眠くならないのでいつでもお摂り頂けます。

supplement supplement supplement supplement supplement

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

花れんこんのクリームチーズ

れんこんは下味をつけて味わいよく

①れんこんは皮をむいて花形に切り、小鍋に入れ、Ⓐを入れて10分ほど煮て、そのまま冷ます。

②クリームチーズはやわらかくし、汁気をきった①の穴に詰めてラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

③ラップごと薄切りにしてラップをはずし、いくらと貝割れ菜を飾る。

＊前日に②まで準備し、当日仕上げてもよい。密閉容器に入れ、冷蔵庫で1～2日保存できる。

◆調理時間20分◆エネルギー209kcal◆塩分1.3g
※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）

れんこん(小)	80g
クリームチーズ	60g
いくら（市販･しょうゆ漬け）	50g
貝割れ菜	適量
Ⓐ かつおだし	1/2カップ
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ みりん	小さじ1

出典／kikkoman ホームクッキング

美容情報
Cosmetics information

カラダによい油をとる

油といっても原材料はさまざまで、含まれる脂肪酸によってカラダによい働きをするものと悪いものとがあります。
一般的に調理でよく使われるサラダ油は、オメガ６と言われるものです。
青魚にはＥＰＡというオメガ３に分類される脂肪酸が含まれており、血中の中性脂肪を減らすほか、血栓ができるのを防いだり、生活習慣病予防の効果があるので積極的にとりたい油の一つです♥

オメガ9

オレイン酸の成分を含むもの

熱にも強く、安定性が高い

オリーブオイル
アルガンオイル
アボカドオイル

・悪玉コレステロールを除去
・動脈硬化、高血圧の予防
・腸の働きを活性化
　便秘予防にも効果
・血流を整える

オメガ6

リノール酸の成分を含むもの

オメガ３より安定性が高い

コーン油
ひまわり油
ゴマ油
ベニバナ油

摂りすぎるとアトピーや花粉症などのアレルギー、動脈硬化などひきおこすことも…

オメガ3

DHA、EPA、αリノレン酸の成分を含むもの

とても不安定で酸化しやすい

魚油･青魚
亜麻仁油
エゴマ油

・動脈硬化や心臓病、
　脳卒中のリスク低下
・アレルギーの改善
・脳の働きの向上

オメガ６とオメガ３は体内で作る事ができない！

油の特性を理解して自分に必要な油に変えるだけで少し身体の調子も整うかもしれませんよ！