料金後納郵便

# News Letter Vol.119

2020.9

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☆

### ～ 最近挑戦したいこと ～

★お家時間が長いので、食べることが最近のお楽しみです☺もうすぐ新米の時期なので、お家で作れるご飯のお供を探しています
今やってみたいものが、“ぬかづけ”です
手軽にできるキットのようなものを見つけたので、挑戦したいです☺
ごはんがたのしみです

スタイリスト 森

★末っ子が小麦アレルギーなので、いつも買い物や外食はどうしようか。と悩みます。アレルギー対応のカレーを作ってもあまり食べてくれず…
友だちがスパイスから作ってくれたカレーを子供達に食べさせるととっても美味しかったようでリクエストされました!!
スパイスから作るカレーは難しそうですがグルテンフリーでヘルシーなので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

### パツイチ(失恋)キケン度

夜食を作りながらドラマを見ていた女性。そこに1本の電話が。10分後、彼女は泣いていました。その原因は？

Ⓐ TVドラマのせい　Ⓑ 電話で友だちとケンカ
Ⓒ 夜食のために刻んだ玉ねぎ　Ⓓ 長電話のせいで作っていた夜食がパーに！

Ⓐ キケン度：30％…ドラマに泣く行為をイメージしたあなたは、ロマンチストで感受性の強い人。恋をするとドラマの主人公気分。いろいろなドラマを起こしそう。純粋に見えて、案外計算高いのもこのタイプ。

Ⓑ キケン度：90％…あなたは友だちとも真剣に向き合うタイプ。熱くなりやすいのか、自分を抑え過ぎるのか…。でも、どちらにしてもケンカに対してデリケート。長く関係をキープするのには危険要素をはらみそう。

Ⓒ キケン度：50％…泣いた理由を玉ねぎにしたあなたは、想像力豊か。ユーモアセンスにも富むみたい。上手な距離感でパートナーと向き合えば、楽しい関係が築けそう。ただ、忍耐力には欠けるこのタイプ。別れもノリで決めちゃう恐れがあるのが心配。

Ⓓ キケン度：70％…せっかく作った料理をパーにされて泣いたとイメージしたあなたは、若干幼いタイプかも。しかも、何でも人のせいにしがちでは？人への依存心が強く、悪気はないのにトラブルを招く傾向も。相手にストレスを与えない配慮が肝心です。

出典／http://usyo.net

## 私のオススメ

KERASTASE
### フォンダン オレオ リラックス

オレオリラックスから待望のデイリートリートメントがデビューしました。

洗い流すタイプ

毎日使うことで薄いベールが何層にも重なり髪のふくらみをブロック!!
クセでお悩みの方に最適です。

200ml 3,200円（税別）

supplement supplement supplement supplement supplement

# サプリメント
Supplement

## BODY PURE

### ビタミンE（d-α-トコフェロール）

**秋の育毛に!!**

**血管を拡張する働きがあり頭皮の血流を正常化させ、発毛を促進**

また、若返りの栄養素としても有名な栄養素です

ビタミンCと一緒に摂ることで、さらに効果的です!!

ビタミンEは、天然と合成では効果が違います。
※天然のd-α-トコフェロールは、格段に効能が高く体内への吸収も違います。

Price 30カプセル 1日1粒 …… 1,400円 （8%税別）

supplement supplement supplement supplement supplement

# 気軽にチャレンジ カンタンレシピ

## 鶏ささ身のにんにく風味

揚げたささ身をにんにく風味に

①鶏ささ身は筋を取り、ひと口大に切り、Ⓐで下味をつける。

②しし唐辛子は切れ目を入れる。ねぎは3cmに切る。にんにくは薄切りにする。

③ボウルにⒷ、熱湯1/2カップ、にんにくを合わせ、漬け汁をつくる。

④しし唐、ねぎを油で揚げ、続けて鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。

⑤③に④を漬けて蓋をする。味がなじんだら、器に盛りつける。

◆調理時間20分◆エネルギー222kcal◆塩分1.6g
※エネルギー・塩分は1人分です。

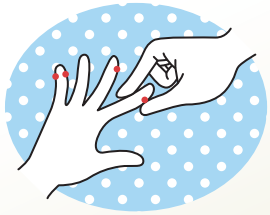
**材料（2人分）**

| | |
|---|---|
| 鶏ささ身 | 4本 |
| しし唐辛子 | 6本 |
| ねぎ | 1/2本 |
| にんにく | 1/2片 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| Ⓐ 鶏肉の下味 しょうゆ | 小さじ1 |
| Ⓐ 鶏肉の下味 酒 | 小さじ1 |
| Ⓑ しょうゆ | 大さじ1 |
| Ⓑ みりん | 大さじ1 |

出典／kikkoman ホームクッキング

# 美容情報
Cosmetics information

## 免疫力を高める「爪もみ」法

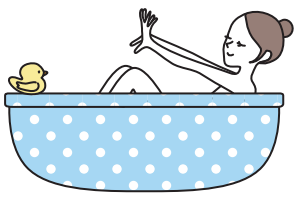


爪の生え際にある「井穴（せいけつ）」というツボには、神経線維が集中しているので、ここを刺激すると自律神経に伝わりバランスを整えてくれます。
爪の生え際を10～20秒づつ強く押します。
１日２～３回を目安に行うと効果的ですよ!!

CHECK

### 指ごとの効果

★親指…… 喘息、アトピー、リウマチ、円形脱毛症
★人差し指 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、過敏性症候群、潰瘍性大腸炎、痔
★中指…… 耳鳴り、難聴
★薬指…… この指は避ける（刺激しすぎることになるので免疫力が低下することも）
★小指…… 頭痛、腰痛、肩こり、肥満、糖尿病、認知症、不眠、高血症、痛風、メニエール病、脳梗塞、自律神経失調症、不安神経症、婦人科の病気

**足の爪は入浴中に**

足の爪の生え際を押すと、下半身全般の症状や血液を改善させる効果があるので、入浴中に行うと効果UP!