料金後納郵便

News Letter Vol.120

2020.10

Hair&Este DR 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☆

～ 痩せたいけど食べたい 特別な夏の特別な食べ物 ～

★ ･〜･ とんがりぼうしの『皿うどん』 ･〜･

おもてなし料理を頂いて来ました。利賀で食べる長崎皿うどん🐰

大皿盛り麺に「あん」はどーんと鍋で届いてビックリ‼

麺はサクサク「あん」は具材が大きく、たっぷり。美味しかった☺店主は長崎出身と聞き美味しさ倍増‼

もちろん、「あん」たっぷりでおかわり。おいしい夏を味わいました。

スタイリスト 金井

★初めて大岩の素麺を食べに行ってきました。県外への外出をしないで県内で楽しむ夏‼これもなかなかいいものでした。

TVの影響か30分以上の行列…。密でした(笑)

味は…とにかくおいしかった。ネギのかけらまでもすべて食べ尽くしました。食したあとは日石寺に行き、御朱印をゲットしてきました。来年は滝に打たれてみたいです。

スタイリスト 永井

みんなでチャレンジ 心理テストQ A

あなたに訪れそうな老後は?!

イベントの帰り道、夜道で迷ったあなた。気がつくと目の前に湖が。イメージしてピンと来るモノを選んでください。

Ⓐ 大きな魚が優雅に１匹泳いでいた　Ⓑ たくさんの魚が泳いでいた
Ⓒ 音もなくシーンとしていた　Ⓓ 小舟が波に揺れていた

Ⓐ 大金持ち、成功者…魚は幸運や財産を象徴。ゆったりと、しかも大きなサイズで泳いでいるシーンを思い浮かべたあなたの老後は、財産的・幸福度的にもビッグサイズ!しかも1匹でという限定もあり、自信がみなぎる未来をつかめそう。

Ⓑ 大家族、仲間に囲まれた人気者…魚は幸福や財産を象徴し、それを導く潜在能力を暗示します。あなたはチャンスや人を引き寄せる潜在能力を潜ませそう。あなたの未来はにぎやかです。仲間や大家族に恵まれ楽しいものに。

Ⓒ 平凡だけど穏やかで安定した日々…心の安定を象徴する湖がシーンとしていると思ったあなたには、静かな未来が予想されます。穏やかすぎて刺激はないかもしれませんが、旅をしたり、趣味に時間を費やしたりと、頑張った現役生活のご褒美のような老後を迎えそう。

Ⓓ モテモテ?トキメキ多き日々…小舟は自分で漕がなくては進まないもの。そこから、行動力を暗示します。波は心を象徴。だから、これを選んだあなたの未来は、揺れる心に翻弄されそう。それって、恋？趣味？どちらにしても、トキメキが多くワクワクできる日々みたい。

出典／http://usyo.net

私のオススメ

シャンプーソムリエ

スカルプブラシ

P-UP加工されたブラシから発生する「超美振動」が頭皮と髪に「美しさ」と「健康」を与えます!!

✦ P-UP（人体に必要なテラヘルツ波）は不調細胞の持つ振動を整え、自然治癒力が高まる事が期待されています。

6,800円（税別）

✦ 髪をとかすたびに頭皮に「超美振動」を与え続け、マッサージ効果により頭皮細胞の活性化、血流促進が期待できます。

supplement supplement supplement supplement supplement

サプリメント Supplement

BODY PURE

クリア＆ビューティ

肌の乾燥、シミ・シワが気になる方へ!

髪、爪、皮膚、関節の若さを維持してくれシミの原因となる、メラニン細胞の増殖を抑える。

コラーゲンの弾力を保ち、シワの改善、肌の酸化を防ぐ。

8%税別

Price 120粒／1日4粒……4,500円

いつまでも透明感、ハリのある髪・肌を目指しましょう♪✨

supplement supplement supplement supplement supplement

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

さつまいもの和風サラダ

しょうゆとレモンのさわやかなドレッシングで

①さつまいもは皮つきのまま乱切りにし、水にさらしてから塩少々(分量外)を加えた熱湯で柔らかくゆでる。水気をきって粗くつぶし、Ⓐで下味をつける。

②ハムは3cm長さのせん切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

③ Ⓑを合わせてドレッシングをつくり、①と②を和える。

◆調理時間20分◆エネルギー279kcal◆塩分1.4g
※エネルギー・塩分は1人分です。

材料（2人分）

さつまいも	200g
ハム(薄切り)	1枚
玉ねぎ(小)	1/2個
Ⓐ下味 しょうゆ	小さじ1
Ⓐ下味 こしょう	少々
Ⓑドレッシング しょうゆ	小さじ2
Ⓑドレッシング レモン(しぼり汁)	大さじ1
Ⓑドレッシング こしょう	少々
Ⓑドレッシング サラダ油	大さじ2

出典／kikkoman ホームクッキング

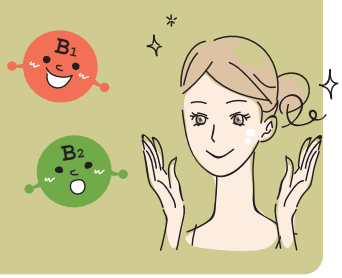
美容情報 Cosmetics information

栗は美容に良い！

栗には、ビタミンC・B1・B2・食物繊維・葉酸など様々な栄養素が含まれており、かなりの美容効果が!!

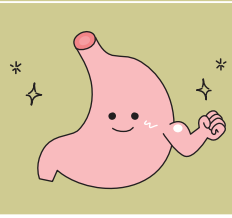
美肌効果

ビタミンB1･B2はニキビや肌あれに効果的。



冷え性の改善

栗は体を温めると共に胃腸や腎を強くする、滋養強壮の食べ物として知られています。



便秘改善

食物繊維は便秘改善に働きます。
また、糖質をエネルギーに変える働きがあるので、ダイエット中に炭水化物を多く摂取してしまった時は、ぜひ栗を食べてみてください。