

料金後納
郵便
Dr

News Letter Vol.134

2021.12



〒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☆

～ 塩麴、家で作ってます ～

★発酵食が腸内の善玉菌を増やして
“免疫力が上がる”とか
“お肌がスベスベになる”とか
“やせますよ”とか

色々体に良い物だと知り、毎日の食事にとり
入れるようになり、塩麴は、野菜サラダやおひたし
にチョンとのっけたり。
鮭の塩麴漬けは大好物です。



Estetista
村井

まずはベーシックサプリから
始めてみませんか？

BODY PURE マルチビタミン&ミネラルプロ



お肌も髪も含めた体の不調はビタミンと
ミネラルのアンバランスから始まるそうです。

体の調子を整えるのに
必要な栄養素が詰まったサプリメント

Price

毎月/ヶ月分 ¥3,320円(税別)

GMP:国際基準認証商品です。



気軽に
チャレンジ

カンタンレシピ

ツナと卵の オープンサンド



- ①Aを混ぜてツナチーズペーストをつくる。
- ②ブロッコリー、にんじん、パプリカはゆでる。ブロッコリーは小さく分け、にんじんと赤ピーマンは好みの抜き型で抜く。
- ③卵は酢少々(分量外)を加えた水から10分ゆでて、殻をむいて薄切りにする。
- ④パンを焼いて好みの型で抜き、①をぬり、③、②を飾る。

野菜をかきいれ
飾って

材料(2人分)

- 食パン(8枚切り)… 3枚
- 卵…………… 1個
- ブロッコリー…………… 2房
- にんじん(薄切り)… 2枚
- パプリカ(赤)…………… 1/2個
- ツナチーズペースト
- ツナ缶(80g) …… 1缶
- A カッテージチーズ(うらごし) 100g
- 玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1

調理時間20分 エネルギー391kcal 塩分2.3g
※エネルギー・塩分は1人分です。

薬湯を手作りする

薬湯とは…薬品や薬草が入った湯のこと。血流が良くなり、体の芯から温まることで不調の改善に効果がみられます。湯冷めしにくいという特徴もあります。

冷え 生理痛 肩コリ
関節痛 リラックス
にオススメ✿



薬湯の種類と作り方

1 しょうが風呂

しょうが風呂は、カラダを内側から温め、保温効果がバツグン!!



1 しょうが1/2をすりおろす。



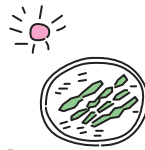
2 布袋またはハンカチに入れてきつく縛る



3 入浴する15分前に湯船に浮かべる。

2 大根風呂

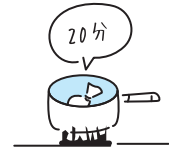
大根風呂は血行を促進し、発汗量が増大! 入浴後の保湿作用も✧



1 大根の葉を約1週間天日干しにする。



2 を細かく刻んで布袋に入れ、きつく縛る。



3 を沸騰した湯で20分ほど煮込み、煮汁ごと風呂に入れる。

『年末年始のお知らせ』

12/31 金 } お正月休み
1/3 月 }

12月は混みあう事が予想されますので早目のご予約、ご来店をお願い致します。

1/4 火 …通常営業 AM 9:30~

1/9 日 …成人式の為、AM 9:30~12:30までの営業となります。

(受付)パーマ・カラー/10:00まで カット/11:00まで

1/16 日 } 定休日
1/18 火 }



2021.12 D-Rスタッフのお休み CARENDAR

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29 定休日	30	12月1日	2 村井 金井	3	4 富山 関井
5 平野 関井 永井 才藤	6 定休日	7 金井	8 村井 森	9 短縮営業	10	11 富山
12 平野 関井 永井 才藤	13 定休日	14 森	15	16	17	18 富山
19 定休日	20 定休日	21 森	22	23 金井	24 永井	25 富山
26 平野 関井 才藤	27 定休日	28	29	30	31	1月1日 お正月休み