料金後納
郵便

News Letter Vol.137
2022.3

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、13時までの営業となります。【受付】12:00まで

LINE　Instagram

☆D－Rスタッフのアレコレ☆

～ 昨年から始めた味噌作り! ～

★大豆・塩・麹があればできるので、簡単かも!と思ってやってみましたが、、豆を煮て、冷やして潰して混ぜてと手間がかかり1日作業(笑)今までは市販のお味噌を買っていましたが、こんなに手間ひまがかかっていたとは、、、自分で作り始めると大変さが分かるようになり、日々色んな方に感謝感謝です。
今年は、合わせ味噌に挑戦します。
うまくできますように

スタイリスト 森

かないのオススメ

アイケア トリートメント

目元にハリ
ありますか?

目の周りと首、
肩周りのコリをほぐし、
目元専用パックで
キュッと引き締めます。

フェイスクレンジング～目元・首・肩周りマッサージ～目元専用パック
※マスクをしたまま施術できますよ

50分 6,600円（税込）
フェイシャルのオプションとして 30分 4,400円（税込）

2022.3 D-Rスタッフのお休み CARENDAR

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

村井　4月のお休み …… 7日、21日、27日

冷え体質を改善して頭痛を解消

血流が悪くなると頭痛が引き起こされるように、頭痛の原因の多くは冷えや水毒と密接に関わっています。特に偏頭痛に悩んでいる人はしっかりからだを温めてみましょう。

これをやったら効果的！

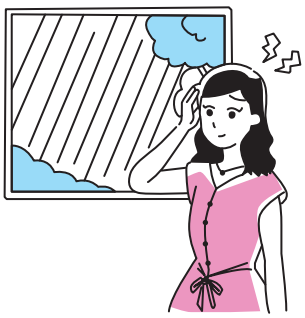
- ☑ 腹巻きや入浴で下半身を温める
- ☑ しょうがなどのからだを温める食材を積極的にとる
- ☑ 運動やサウナで汗をかく

こんなことしてない？

- ☒ 喉の渇きを感じなくても水分をたくさんとっている
- ☒ 頭痛緩和のための鎮痛剤が手放せない

① まずは下半身を温めて

下半身を温めると全身の血流が促され、上半身にも血が巡り頭痛がラクに。温かいお風呂にゆっくりつかってみて。



② 梅雨や低気圧が影響

梅雨の時期や低気圧の影響で頭痛が起こるのは、「湿気」によって水毒の状態になるため。汗をかいて水分排出を。

③ 飲む前に出す

お酒を飲むと、体内が水分過多になりがち。飲む予定がある日は、先にサウナや運動などで汗を流しておくとあとがラクに。

これから季節にオススメです！

BODY PURE クリア&ビューティー

紫外線のダメージが気になる人

うるおい保湿ケア

★飲む日焼け止め
★飲む美容液

透明感のある美しい肌を目指している人

Price
120ml／1日4ml 4,860円(税込)

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

帆立とかぶのサラダ

パーティメニューにもおすすめ

①帆立貝柱は塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆで、表面だけに火を入れ、氷水に取って横薄切りにする。

②かぶは薄い輪切りにし、塩少々（分量外）を加えてもみ、しんなりしたら水気をきる。

③トマトは皮をむいて5mm角に切って汁気をきり、玉ねぎ、Ⓐと合わせる。

④①、②を器に盛りつけ、③をかけ、パセリの葉先をつんで飾る。

◆調理時間15分 ◆エネルギー157kcal ◆塩分0.8g
※エネルギー・塩分は1人分です。

材料（2人分）

帆立貝柱(生食用)	4個
かぶ	3個
トマト	1個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
パセリ	少々
Ⓐ うすくちしょうゆ	大さじ1/2
Ⓐ オリーブオイル	大さじ1
Ⓐ 酢	大さじ1/2
Ⓐ こしょう	少々

出典／kikkoman ホームクッキング