

料金後納
郵便

D-R

News Letter Vol.142

2022.8



☎ 0120-74-2588

☎ 076-494-2588

〒939-8072 富山市堀川町71

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☆

★立山登山を計画中です。

7月の始めに予定していたのですが、お天気が雨☔

前に登ったのが10年ほど前

あの頃とは…体重が違う

足を鍛えなくてはと称名滝へ通ったりと、楽しく
トレーニングしています。

今月中に登れたら良いなと思っています。



Estetista
村井



私のオススメ

ケラスターゼ クレームド ジュール



あらゆるカールヘア、パーマ
ヘア、まとまりにくい髪に ✨

乾燥から髪を守り、つるつと
まとまりやわらかに ✨

フローラル
マニフェストの香り

150ml 4,180円(税込)

2022. 8

D-Rスタッフのお休み CARENDAR

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

村井 9月のお休み …… 1(木)、7(水)、21(水)、29(木)

しょうがはからだの万能薬

2000年以上の歴史を持つ
自然の万能薬

からだを温め免疫力を上げてくれるのはもちろん、
さまざまな不調を改善する事でメンタル面にまで良い
影響を与えてくれます。

しょうがは生のままでも加熱してもOK!! 効果がそれ
ぞれ異なるので、自分に必要なものを選びましょう。

主な薬効

- 血液サラサラ効果
- 免疫力アップ
- からだを温める
- 肝機能を改善



- 殺菌作用
- 老化予防
- 血圧を下げる
- ころころを健康にする

しょうがの辛味成分は
こうはたらく!

加熱したしょうがに多く含まれるのは ショウガオール

(ジンゲロールが変化したもの)



- からだの中心から温める
- 胃腸の調子を整える
- 免疫力がアップする
など

生のしょうがに多く含まれるのは ジンゲロール



- 血管を拡張させ、
血流を促進
- 高い殺菌作用
- 頭痛や吐き気を抑える
など

マフロリル 10M



Price
30カプセル(1日/1カプセル)
6,480円(税込)

♥ 健康に役立つ生きた菌を
100億個配合しています

♥ 善玉菌を育てるので
乱れた調子を整える

《こんな人にオススメ》

- 食生活が乱れがち
- 自分に合う乳酸菌、どんな乳酸
菌を摂ればいいのかわからない



気軽に
チャレンジ

カンタンレシピ

焼肉のタレで 麻婆なす



甘辛味で
ご飯がすすむ!

- ① なすはひと口大の乱切りにする。AとBは
それぞれ混ぜ合わせる。
- ② フライパンになすとごま油小さじ3を入れ、ご
ま油を絡めてから熱し、中火でさっと炒め、蓋
をして中火で3分程加熱し、いったん取り出す。
- ③ ②と同じフライパンにごま油小さじ2を熱し、
ひき肉を入れ、そぼろ状になるまで炒める。
- ④ ③にAを入れ、ひき肉全体になじむまで炒め、
水200mlを加えてひと煮立ちさせる。塩とこ
しょうをふり、しょうゆを加えて全体を混ぜる。
- ⑤ ④になすを戻し入れてさっと炒め、Bを加え
てとろみをつける。火を止めてごま油小さじ
1/2をまわしかける。

材料(4人分)

なす	3本
ごま油	小さじ5
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
豚ひき肉	200g
焼肉のタレ	大さじ3
みそ	大さじ1
A おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
B 片栗粉	小さじ2
水	小さじ4

◆調理時間15分◆エネルギー217kcal◆塩分1.6g
※エネルギー、塩分は1人分です。