

料金後納
郵便

D-R

News Letter Vol.143

2022.9



☎ 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☆

～ 初めての梅干し作り ～

★お客様に頂いたうめ!

いつもなら梅酒にするであろう私が…
なんと梅干し作りに挑戦しました。毎日のぞいて
どんどん赤くなっていくのを確認していました。

3日間外に干して再度つけこみ!

あと3ヶ月ほどで食べれそうです。

楽しみ♪ごはんが楽しみ!



スタイリスト
永井

私のオススメ

ケラスターゼ ソワン クロマグロス

キューティクルをコーティングし、
ずっと触っていたい柔らかな艶髪へ



ケラスターゼ初のカラーヘア
のための水トリートメントが
登場しました。キューティクル
をなめらかにコーティング
してとっても艶やかな仕上がり
に。色落ちも防いでキレイな
髪色を長く楽しめます。

210ml 3,960円 (税込)

2022. 9

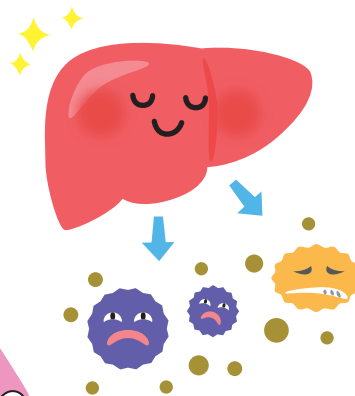
D-Rスタッフのお休み CARENDAR

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

村井 10月のお休み …… 6(木)、12(水)、26(水)

体の毒出し食材と栄養素

現代人に不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維、酵素（生野菜やフルーツ、味噌や納豆、ぬか漬けなど）、フィトケミカル（野菜や果物に含まれる色素や香り成分）を日頃から意識してとって体内の動きをスムーズにし、毒を出しやすい体にしましょう！



毒出し食材

毒素をはさみこんで出す

ケルセチン

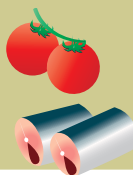
- たまねぎ
- ニラ
- ほうれんそうなど



解毒力を高める

亜鉛・セレン

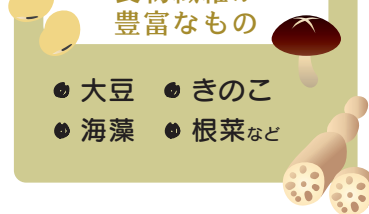
- トマト
- イワシ
- レバーなど



毒素を押し流す

食物繊維が豊富なもの

- 大豆
- きのこと
- 海藻
- 根菜など



オートミールは穀物の王様です！



Price

オーガニックオートミール
650g 702円(税込)

- ♥ 高たんぱく
- ♥ 低糖質
- ♥ 高食物繊維

ビタミンB群、ビタミンE、鉄、マグネシウム、カルシウムなどが豊富

- 腸活に良い
- 血糖値の上昇抑制
- コレステロール値を下げる
- 糖、脂質の過剰な吸収を抑える



気軽にチャレンジ

カンタンレシピ



いかの
カレー風味

- ①いかはわたを取り、1cm幅の輪切りにする。足は2~3本ずつに分ける。
- ②セロリは筋を取り、茎は1cm厚さの斜め切り、葉はザク切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを温めてしょうがを炒め、①と②のセロリの茎を炒める。
- ④カレー粉をふり、カレー粉がなじんだらAで味を調べ、器に盛りつけてセロリの葉を飾る。



◆調理時間20分 ◆エネルギー146kcal ◆塩分1.5g
※エネルギー・塩分は1人分です。



カレーと相性のよいセロリを使って

材料(2人分)

- するめいか(大)..... 1杯
- セロリ..... 1本
- しょうが(せん切り) 1/2片分
- カレー粉..... 小さじ1/2
- オリーブオイル..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- ワイン(白)..... 大さじ2
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

