



最後にニヤつきながら食べる派です 😊  
もしくは食べれないことも・・・子供の頃からすばしこくないほうなので、みんなで大皿料理とかビュッフェとかだと、後でと思っていたら食べられちゃっている 😞  
そんなことも多々ありました。(ダサッ)最初に食べる派になれたらよいのに 🤔

店長 木村 育代



最後に食べる派！好きなものが2つあったら最初に食べて、最後にシメで食べます 😊  
理想は最初と最後両方が良いですね〜♥アンケート調査によると最初に食べる派は少

数派らしいです。日本人だからなのでしょうか？他の国々の人達はどうかですね。

テクニーク 周東 千幸



## 「紫外線対策しましょう！」

### 紫外線による頭皮、髪に与える影響は？

- ◎老化が進行 → 薄毛や白髪、抜け毛の原因。
- ◎頭皮が硬化 → 血行が悪くなり、新しく生えてくる毛も細くパサついた髪になってしまう。
- ◎髪質の悪化 → 髪は主にアミノ酸が結合したケラチンというタンパク質でできていて紫外線にあたることにより酸化してしまいます。それによりケラチンがダメージを受け髪の痛み、パサつき、艶がなくなり、うねりも強くなります。カラーリングの褪色を早め、早く明るくなり色味もとれてしまう。

### 頭皮、髪の紫外線対策

#### ★髪や頭皮の紫外線対策はUVスプレーで対策を！

お出かけ前やスタイリング後の髪に、10~15cmほど離してシューッとスプレーするだけでOK 🙌  
べたつきがなくさらりとした仕上がりで、ヘアスタイルを崩さず付けることができます。  
肌と髪兼用のものが多く、かばんに1つ入れておくと、お出かけ先でも簡単に塗り直す事ができます。

#### ★帽子を着用する！

頭皮や髪に付けたりするのが苦手！という方は帽子や日傘を活用して紫外線対策を行いましょう！帽子は薄めの色で通気性がよくツバの広いものがおすすめです！

UVスプレーはこまめに塗り直したり、汗はなるべくタオルやハンカチでこまめに拭き取るようにして、少しでも紫外線から頭皮や髪を守りましょう。



## BEAUTY NEWS

### 買いだめはダメ！

化粧品を買いだめしてしまうこと、ありませんか？多くの化粧品の使用期限は、未開封で3年だそうです。開封したら、3~6ヶ月で使い切るのが無難。使いきれないのなら化粧品の買いだめはしない方がいいでしょう。



### 投稿募集！

皆様からの投稿をお待ちしています。可愛いお子様やペットの写真、オススメのお店など、簡単な記事にお写真を添えてお寄せください。もちろん匿名でも結構です。お待ちしております。詳しくはスタッフへ。

## お手軽レシピ 🌱 ピーマンの肉詰め (2人分)

- ①ピーマン4個は縦半分に切り、ワタを取る。全体に小麦粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎ1/2個はみじん切りにして、あめ色になるまで炒めて、冷ましておく。
- ③ボウルにパン粉大さじ3、牛乳大さじ1、卵1個、合挽き肉 200g、塩胡椒、②を混ぜて、タネを作る。
- ④①のピーマンに③を詰めて、フライパンに肉を下にして並べて焼き、水 100cc、オイスターソース大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ1を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。

