



1位こんぶ、2位たまご、
3位もち巾着
やっぱり冬はおでんが
食べたくなりますよね～
最近では変わり種も人
気で、色々とおすす
めがありました。
巾着の中にチーズを入
れるチーズ巾着!!
これを一度食べてみた
いです😊

店長 木村 育代



1位はなんと
言ってもはんぺ
ん★
2位は昆布!!
3位はしらたき
と大根、どち
らもゆずれず
両方♥♥はん
ぺんのふわふ
わな食感がた

まらない感じ最高です😊 冬はおでんでほっこりですね😊
私の母の作るおでんには、たこが入ってます。

たこ忘れてました～😭

テクニック 周東 千幸

Flower

からの

お知らせ

まだまだ続く乾燥の時期 髪の乾燥対処法

冬の髪の毛が乾燥する原因は??

★**空気の水分会が少なくなる**……髪や肌は空気中の水分を受けてうるおいを保つのですが、空気中に水分が少ない冬は十分に水分を補給できないため、乾燥してしまいます。

★**気温の変化**……気温が下がると全身の血管が収縮します。血行が悪くなると毛根や髪まで栄養が届かなくなり、栄養不足になりハリやコシがなくなり、乾燥もしてパサパサな髪になってしまいます。

★**暖房の影響**……表面の髪の毛の乾燥が目立つという人は、暖房が原因という人が多いです。暖房の風に当たることによってどんどん水分がなくなってしまいます。

★**シャワーの温度高めで髪を洗う**……寒い冬はシャワーの温度を高くしがち。熱い温度のお湯は油分を必要以上に流してしまいます。

対処法

- ①毎日使うシャンプー、コンディショナー、トリートメントは保湿の高いしっとり系を使う
- ②洗い流さないトリートメントは一日に何度かつけ、たっぷり保湿する
- ③ドライヤーでしっかり乾かす
- ④暖房の風を直接当たらないようにする
- ⑤お部屋の湿度を上げる
- ⑥シャワーの温度は38℃
- ⑦水分を多めにとる（内側からも）
- ⑧血行をよくする（入浴、頭皮マッサージ、運動（ウォーキングなど））



お手軽レシピ

ホタテの炙り

- ①刺身用のホタテ5個は、キッチンペーパーで水分を拭き取り、小麦粉を表面に薄くまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ホタテの両面を強火でサッと焼く。焼き色がついたら氷水にさらす。
- ③ホタテを氷水から上げて、キッチンペーパーで水分をふき取り、並べて塩胡椒をする。➡④フライパンにバター5g、白ワイン・マスタード・レモン汁各小さじ1と砂糖1つまみを入れて熱してソースを作り、③にかける。



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。



Beauty News



「めざせ! 指先美人」



年齢とともに、血管が目立つ、ハリが失われてきた、くすみが気になる、などのエイジングサインが現れ始めた手や指先には、毎日のケアが必要です。手荒れケアはもちろん、保湿や美白、さらにはエイジングケアをしてくれる高機能なハンドクリームもあります。家事の後やお風呂上がり、手全体にハンドクリームを塗ってしっかりとエイジング対策を。

「ウォーキングのすすめ」

年齢による劣化を感じている方には、持続できる有酸素運動がオススメ。いつもより少し速めのウォーキングを15分×週4日を、日々の生活に取り入れてみましょう。