

flower からのニュースレターです

第 92 号
2021.9 月

Kawagoe — Hair Salon & Eyelash Extensions

flower

〈予約優先制〉

本川越駅徒歩 3 分
川越市駅徒歩 6 分



【住 所】川越市中原町 2-3-6
【電話番号】049-225-8501
【営業時間】10:00 ~ 20:00
【定休日】火曜日、第1・3・5月曜日



kawagoe-flower.com

髪だより



LINE

私のつぶやき

〜最近驚いたこと〜

数ヶ月前のことです。お久しぶりにいらしたお客様の髪の毛が大変身していました

髪の毛のツヤが良くなり、猫っ毛で柔らかい髪がハリコシも出て美髪に変身!!

あまりの変化にとっても驚きました 😊 何が起きたのだろう・・・??

色々とお話を伺っていると、どうやら半年前から毎日摂取しているものではないかと

それは、私達がよく知っている「きな粉」でした!!

なぜきな粉? 栄養士さんにタンパク質摂取にきな粉を一日スプーン 2 杯を勧められ、それから半年間続けているそうです。

最近とくに効果を感じ始めていたところでお肌もしっとりしてきたと、ご本人もびっくり、とても喜んでおられました😊

と言っても、きな粉は日常的にはあまり摂る人も少なくちょっと非日常的、大豆系だと納豆やお豆腐が多いと思います。

ですが納豆で理想のタンパク質を摂るとなるとなんと 4 パック!! 毎日ではきついですよね~ 🤖

きな粉って何者?! 検索してみるとびっくり! 隠れたスーパーフードでした 😊

きな粉は大豆製品でタンパク質が豊富(さすが畑の肉 🍖) 代謝に関わるビタミンやミネラルも多く含まれており、他にもイソフラボン、大豆オリゴ糖、食物繊維、サポニン。これらの栄養素には、美肌効果、美髪効果、腸内環境の正常化、血圧の正常化、貧血予防、ダイエットの補助効果、アンチエイジングなど非常に多くの美容と健康への効果、効能があるそうです。恐るべし、きな粉パワー! 私も始めて一ヶ月ほど経ちます。

半年後が楽しみです🎵 みなさんもぜひお試しくださいませ 🍷

一緒に美髪を目指しましょう! 🌟

★摂りすぎには注意とのことなので一日スプーン 2 杯までにしてくださいね 🍷



店長 木村 育代

食の豆知識

洋風料理と硬水



ヨーロッパの水は硬水、日本の水は軟水が多いといわれています。硬水とは、カルシウムなどのミネラル分の多い水。

洋風料理には硬水が適していて、特に、スープストックや、肉の煮込み料理に向いているといわれます。

カルシウムが動物性たんぱく質と結合してアクとなって出るので、ていねいにアクをすくえば、肉に旨味を封じ込めるそうです。

flower カレンダー

キレイな髪を維持するために
○日までのご来店がオススメです。

○は定休日(毎週月曜日と第1・3火曜日)

次回おすすめ来店日・予約日
様は

月 日 です。

9 月 (Sept.) 2021						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10 月 (Oct.) 2021						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

11 月 (Nov.) 2021						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				