

残暑お見舞い申し上げます

ビタミンたっぷりな夏をのりきりましょう!!

ミスカラがお届けする手づくり新聞創刊号を手にとり読んでいただきありがとうございます。ここでは、ミスカラを使ったスペシャルケアや、美容・健康に関する豆知識を、お伝えしていきます。

皆様の毎日が潤いに満ちますように。♡

手づくり MIZUKARA 新聞

創刊号
2014年夏秋号

発行 編集 スタッフ kaori

初めまして、MIZUKARA 新聞編集長のスタッフ kaori です。季節にあわせた情報や、美肌のヒケツなど、定期的にお届けできればと思っています。メルマガも私が書いていますので、新聞と合わせてお読みいただければ幸いです☆これからよろしくお願いいたします！

はじめまして
山口ユウコです。

美容家&栄養士として、美肌と腸の健康&体質改善が私のライフワーク。開発者として、ここでは本当に良い「美容」とは何なのか？をお伝えできればと思っています。

そもそも MIZUKARAってなに!?

乾燥の最大の敵。素早く肌に水分を補給し、いかにその水分を逃がさないかにこだわった美容液ジェルがミスカラです。「長年のトラブル肌」にサヨナラできた!「もう手放せない!」そんなお声に励まされて、今年発売12年を迎えました。右の写真は、私が講師を

乾燥の最大の敵。素早く肌に水分を補給し、いかにその水分を逃がさないかにこだわった美容液ジェルがミスカラです。「長年のトラブル肌」にサヨナラできた!「もう手放せない!」そんなお声に励まされて、今年発売12年を迎えました。右の写真は、私が講師を

務めた2014ミスユニバース長崎ビューティキャノンブでの一コマ。肌理論と美肌の秘訣を伝授しました

☆ さあ、秋も美肌の為に乾燥を防ぎましょう! (山口ユウコ)

残暑バテ知らずの夏野菜丼

栄養士 山口ユウコ 監修 “美” 弁当レシピ Vol.1

- 材料** 4人前
- ・飯.....茶碗4杯
 - ・豚肉.....120g
 - ・塩麹.....小さじ1
 - ・にんにく.....1片
 - ・鷹の爪.....種を取ったもの1本
 - ・オリーブオイル.....少々
 - ・黒粒コショウ(コショウでも可)
 - ・ナス.....20g(一口大に切ります)
 - ・ズッキーニ.....30g(1cmの輪切りにします)
 - ・パプリカ.....20g(種を除き斜め切りにします)
 - ・玉ねぎ.....30g(くし型に切ります)
 - ・人参.....20g(イチヨウ切りにしておきます)
 - ・トマト.....30g(種を取り除き一口大に切ります)
 - ・醤油麹.....大さじ1(塩麹小さじ1/2+醤油小さじ1+甜麺醤小さじ1でも可)
 - ・コチュジャン.....大さじ2/3
 - ・だし.....60cc
- A
- ・大葉(青シソ).....10枚(千切り)
 - ・韓国ごま油.....少々
 - ・日本ごま油.....少々
 - ・ゴマ.....小さじ1/2
 - ・醤油.....少々
- ※混ぜあわせて、ラップして冷蔵庫に入れて置く。

作り方

(下準備)

- ・Aの大葉(青しそ)は細い線切りにし、全ての材料を混ぜあわせてラップして冷蔵庫へ
- ・豚肉を適当な大きさに切り、塩麹と豚肉を冷蔵庫で15分以上置きます。
- ・にんにくは半分に切り、芯を取り除き包丁の背で叩いて潰しておきます。



- ①フライパンに、にんにくと種をとった鷹の爪(トウカラシ)を入れ、オリーブオイルを入れてから、火をつける。
- ②弱火でじっくりと焦がさないように、油に香りを移す。
- ③ズッキーニを②のフライパンで軽く焦げ目が付くくらいまで両面炒め一旦皿に取り出す。
- ④豚肉を炒めコショウ少々を振る。(あれば黒粒コショウ)
- ⑤次に玉ねぎ、ナス、人参、パプリカを炒めて、ズッキーニを戻し入れ醤油麹、コチュジャン、だし汁で味をつけて1分くらい炒め煮し味を整えます。
- ⑥丼の器にご飯を入れ、⑤を上から乗せて綺麗に盛ります。
- ⑦最後に中心部の上にAの味付けシソをこんもり乗せて出来上がりです!

※材料がない場合は、別の野菜で代用OK!

ここで切り取ってスクラップするとレシピノートが完成するかも!?

編集後記

創刊号はいかがでしたか?ミスカラの使い方の質問やお肌のケア方法など、疑問点をど

去る7月、TNCテレビ西日本でミスカラを紹介していただきました。テレビですごくいいね!放送後すぐ、お問い合わせ&ご注文がソクソク：おかげさまで

大反響です。美容のこと、肌のことで悩む女性のために、これからもミスカラをたくさんの方に知っていただけるよう頑張ります!

しどしお寄せ下さい!紙面のできる限りお答えしていきます。次号もぜひお楽しみに♡

テレビで紹介されました☆

こちら側だけやってみました

MIZUKARA を塗布してマッサージをしただけでワットリフトアップ♪ほうれい線も見事に消えました!!

恐怖!! まさか私に



首イボが!!

きーっ!!

首の前後、耳の後ろを触って痛く感じますか!?
目の周り、首の周りに小さなイボが見当たりませんか!?
風邪を引きやすくないですか?
首が前より太くなっていますか?
か?...そして首が短くなっている気がしませんか?!

「気になってた!!」と言う方はいらっしやいませんか?

実はこのほとんどが、リンパの滞りが原因ということも。

リンパ管は、静脈で流れないような粗大ゴミ・脂肪酸・リンパ球などが流れています。

その中でも、リンパの流れが悪い周辺で、脂肪細胞(肥満細胞)などに余分な脂肪を排出して、置き去りになりそれが積もり積もって脂肪の固まりが出来て、それがイボとなっているものも多いようです。

例えば、目の周辺にある骨の上辺りを指の腹で、軽く押ししてみてください。

グリグリとしたものがありますか???

それはリンパの滞りの証拠。このままにしておくと...イボが出来る可能性がありますね!!



そこで対策!!

1番のお勧めは「ミズカラ」でマッサージ

① 摩擦が皮膚に悪く、シワの原因にもなります。量は、指が滑らかに滑る位タップリと!

② リンパの流れがとても良くなる成分入りの「ミズカラ」をお顔、首、肩まで塗って、指の腹でクルクルとマッサージ☆

③ お顔に塗ったら、斜め上にクルクル(サーッとその線上でも可)とマッサージして行きます

④ アゴ、耳の付け根まで②の角々耳と耳の間まで③小鼻、こめかみまで

⑤ 目の周りの骨上を目頭、目尻方向に指の腹を使い軽く、プッシュしながら移動していきます。

⑥ 首の付け根を手で滑らすようにスッと下から上へと左右行っていきます。

⑦ 首のアゴ骨の下に指を入れ、アゴ、耳たぶの付け根、首の付け根、肩の方向に向かって、指の腹でマッサージします。

⑧ 又は、軽く指の腹で押しながら移動して行きます。

⑨ *首は右、左と片方ずつ行ってください。サロンでは1回のトリートメントで、「こんな塊が取れました☆」とお客様に確認していただける大きさの塊が外れて、首もキレイになっているーッてことも多いんですよ。

是非、ご自宅でも! つるつるピカピカな素肌美を

栄養士 山口ユウコの “腸美人”になるヒント①

今回のテーマ マンゴー

暑くて食欲も体力もダウン、ついでに「胃が痛い」「胃もたれ」なんてカウンセリングで近頃よく聞きます。

こんな時は「消化酵素」いっばいの果物がお役に立ちます。例えば、消化酵素たっぷりで、と〜っても美味しい夏の果物「マンゴー」や「パパイヤ」。

とくに熟したマンゴーはβカロテンも豊富で美肌にも Good なんですよ (*^▽^*)b カリウムやビタミンCもたっぷり! 美味しく食べて健康と美容に効果バツグン! デザートにマンゴーはいかがでしょう? 毎朝旬果物 100g がオススメです♪

注: マンゴーはウルシ科で果皮がかゆみやかぶれる方もあり、ご注意ください。





MINUKARA PEOPLE

今や必需品に!!

ミスユニバース長崎大会のビューティキャンプで、初めてミズカラを使用しました。元々顔がむくみやすく、下を向くと二重あごになってしまつのが悩みだった上に、連日のトレーニングの疲れからなのか、なんだか目も開けずらい状態でした。でも、ユウコ先生に教わった通り、リンパ線にミズカラを塗り込んでいくと...むくんでいた部分がすっきり!



長崎県・本山友理さん
2014 ミスユニバース長崎大会準グランプリ

メッセージをお寄せください
ミズカラを送る時に同封している葉書であなたも感想をお寄せ下さい。切手を貼らずにポストイン!

二重あごも目立たなくなりました。目もぱちっと開けやすくなりました。ふくらと肌も潤つし、たった1本でこれだけの悩みを解決してくれました。今では私だけじゃなく、母も祖母も愛用中。無添加だし、年齢関係なく安心して使えるのもミズカラの良いところですね。これからも末永く使わせて頂きたいと思っております。





お料理教室レポート



サロン (V's essence) では、毎月1回テーマを決めて料理教室を開催しています。8月は「塩しモン」手作りダシがテーマ。モロッコのスパイスと塩しモンで味付けしたチキンをタジン鍋で調理すると「異国の香りがする〜!」と参加者の皆さんから歓声が「ダシ」の旨味はアミノ酸系、核酸系というお勉強も交えて、ダシづくりに挑戦☆「手早く美味しく健康に◎」にこだわった料理教室です♡ 9月は「醬油麹」がテーマ♪

興味があればぜひ参加してくださいね!



※テーマは変わることがありますので、下記にて要チェック!

料理教室やイベントの情報は下記から

ワイズエッセンス 検索



おまちしてます



塩しモンで味付けしたチキン