

春菊のジエノベーゼ



材料

- 春菊 ······ 100g
- くるみ ······ 30g
- オリーブオイル · 大さじ7
- 粉チーズ ······ 大さじ4
- ニンニク ······ 1片
- 塩 ······ 小さじ1/3

Point!

- 春菊は、生が大事！
- 抗酸化力が強い！

作り方

- 春菊の葉部分のみを洗って水気を切っておく。
- ニンニクは皮を剥いておく。
- ミキサーにくるみ、ニンニク、オリーブオイル、塩、春菊の順に入れ、スイッチオン。
- 煮沸消毒した瓶に詰めて冷蔵庫に保管しましょう。

*茎は、バター炒めなどで美味に食しましょう
*残った春菊は、茹でて冷凍保存可能です。

春菊はスーパー野菜！



第4号
2016年春号

発行

ワイズスタイリングラボ
福岡県福岡市中央区平尾
1丁目13-25 国泰ビル304
Tel 092-523-8833

[ミズカラショップ](#) 検索

編集後記
kaori



2016年始動！今年もたくさん
美肌と健康に役立つ情報を發
信していきますので、昨年同様
ミズカラとフローリズムとミズカラ
新聞をよろしくお願い申し上げま
す。2016年が皆様にとって素
敵な一年になりますことを心より
お祈り申し上げます。

美肌効果 (β-カロテン)

シワ、肌荒れの修復、
乾燥肌の予防

発がん予防

肺がんのリスク軽減
春菊の葉とさつまいもと一緒に
食べると、肺がんのリスク軽減
するのに、有効との結果報告あり。

老化防止

大事なのは、生で葉を食べる事。
抗酸化成分とカリウムが大事です。

減量効果 (クロロゲン酸)

クロロゲン酸は、肝臓での脂肪
燃焼を促進する作用がある。(抗
酸化成分のフラボノイド、ビタ
ミン、カロテノイドが豊富)

ここでセリヤ取ってスクラップするとレシピノートが完成するかも！？

ミズカラ開発者 山口ユウコ プロフィール

2013年からミス・ユニバース長崎大会エステシャン、栄養士、アロマテラピードバイザー、ビタミンアドバイザーとして、テレビや雑誌等の執筆で幅広く活躍中。

編集後記

私自身の苦い体験から生まれたミズカラ、またな國の垣根を飛び越して海外へ。多くの方々に支えられ今年は新たなチャレンジへ。2013年からミス・ユニバース長崎大会エステシャン、栄養士、アロマテラピードバイザーとして、テレビや雑誌等の執筆で幅広く活躍中。

山口ユウコと関係のある方々の美容の秘訣などをゲストを迎えて、その方の内面を引き出してお送りする番組です♪

ユーストリームで「山口ユウコ」で検索すると全国で聴けます

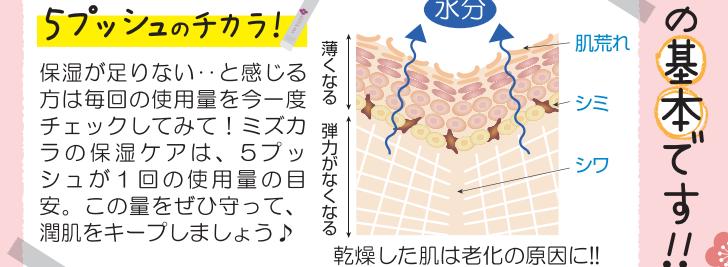
**毎週、水曜14時30分～55分迄
コミテン福岡地方FM77.7♪**

この時期のお肌はパリパリと乾燥しています。お肌のシワが増えたり、お肌の乾燥が進むと、細胞の一つひとつがめぐれ上ります。するとそこから、ウイルスや菌類も混入しやすくなり外気が肌の水分を奪ってしまいます。また、水分は蒸発する一方、水分もっと怖いのは、肌内部の機能も低下して、シミ、シワ、たるみ、ニキビ、湿疹など最も

乾燥、マコロイド（山口）

悪の結果に…。
しかも、乾燥は肌内部の水分を奪い、纖維も硬くなります。それが肌の老化です。だから、しっかりと水分保持ができるように、肌水分を逃がさないよう、乾燥から肌をまもるために設計された「ミズカラ」で、過酷な季節を乗り切ります。（山口）

乾燥した肌は老化的原因になります。これが重要なことです。



便利 安心 長くご愛用いたたかの方は通常購入より断然お得

お得に続けたい 買い忘れ心配 みなさまのご要望にお応えしました！

とても便利な定期コース

定期コースだけのお得な価格でお届けします

何度も注文しなくてもお客様の好きなタイミングで届く

全国どこでも送料無料・代引手数料無料

電話でのお申し込みは
0120-077-128へ

インターネットでのお申し込みは
<http://mizukara-shop.com/>

スマホからも見てね♪

**QRコードで
簡単アワセ**

セルフエステコナー

ミズカラで小顔に!!

基本ステップ(その2)

基本ステップその1と組み合わせれば、首回りのむくみ解消&小顔に! 2回の基本ステップで行うリンパマッサージは、太い静脈とリンパ管を繋ぐマッサージ。そして、排尿へと繋がるとても大事なマッサージです。



対策 「ミズカラ」で鎖骨マッサージ

- ミズカラをタッププリと鎖骨の上に塗布します。
- 鎖骨の上の内側から外に向けて、鎖骨と反対の手の中指でリンパを流して行きます。
- 反対の鎖骨も同じように、内側→外側へと流して行きます。
- 中心から外側に向けて、静脈の流れに沿って血流を促すように行います。



美肌作りには、腸の健康がとっても重要なです!!

私たちの腸内には善玉菌と悪玉菌があり、両者はいつも勢力を競っています。悪玉菌は、タンパク質を腐敗させる作用があり、その結果アンモニア・アミン・硫化水素・メルカプタン・インデールなどの有害物質を発生させます。毒性の強いこれらの有害物質は細胞を傷つけて動脈硬化や老化を進めたり、頭痛・肩こり・肌荒れ・冷え症などの不快症状も引き起こしたりもします。また近年の研究で、シワ、肥満、糖尿病、アレルギー、ガン、更年期障害、うつなどの原因にも大きく関わっていることが報告されています。



だから! 美肌になるための基本は「腸からのメンテナンス」が不可欠です

リンパ管は、老廃物や疲労物質を流す下水道みたいな役目しますが、心臓みたいにより良く流してくれるポンプの役割をする所はありません。だから、自分の手でマッサージして排尿へと促すことは最も大事なことなのです。むくみの原因は、毛細血管からもれだした水分が、細胞と細胞の間にたまってしまうことです。

前号でご紹介したその1と今回のその2のリンパマッサージを取り組み合わせて行うことでの、顔を流れる静脈の血流を促して、リンパ管へ、そして排尿へと促し、顔のむくみを取る方法です。

栄養士 山口ユウコの “腸美人”になるヒント④

今回のテーマ

春菊

美腸料理レシピに登場の
「春菊」をもっと掘り下げます

春菊はスーパー野菜!

美肌や美容に効果的!

βカロテンは、体に入るとビタミンAへ変わり視力の維持や髪の健康維持、肌荒れの修復や乾燥肌の予防などの働きをします。

また春菊には、ほうれん草や小松菜をしのぐ豊富なカロテンが含まれており、100gを食べれば成人一日のビタミンA所要量をクリア! βカロテンの含有量がとても豊かで 100gで 4300μg 含有します。

しかも 100g でたったの 22kcal とダイエットにも! 疲労回復、美白作用のあるビタミンCも豊富に含まれています。

さらに、骨や歯を丈夫にするカルシウムはほうれん草の2倍以上も含まれていたり、むくみを解消するカリウムも含まれていることから、美容や健康に关心のある女性には是非積極的に摂ってほしいですね。



簡単だから毎日続けられる!
効果的に小顔を作りましょう!

基本マッサージその1は、前号(2015年秋号)でご紹介しました。
お手元にない方は、HPからご覧いただけます♪

HPからご覧いただけます♪
ミズカラ新聞 検索

バックナンバーの
★お取り寄せもお気軽に!★
shop@mizukara.jp



乳酸菌のある生活で毎日健やかに

フローリズム

乳酸菌《ラブレ菌含》

乳酸菌(ガセリ菌+ラブレ菌)
酪酸菌・ビフィズス菌 総菌数
約36億個

おなかの環境を良くして、からだの調子を整えるには腸の中の乳酸菌などの善玉菌を増やし、食生活の乱れやストレスにより発生する悪玉菌が増えすぎないようにすること(腸内細菌のバランス)が大切だといわれています。ガセリ菌、ラブレ菌、ビフィズス菌、酪酸菌の四つの菌は、善玉菌の働きをサポートします。

内容量:45g 3,564円(税込)
(1.5g入りアルミスティック ×30包)

山口ユウコが開発しました。
便利な定期コースもあります♪

ミズカラショップ 定期 検索

「潤い」を求める肌の衝動を抑えられなくて…
乾燥がひどく、何を使用しても一時的にしか潤わず
にシワっぽくなっていた冬に出会ったミズカラは衝撃的でした!
夜に塗つて翌日顔を洗い、通常すぐにお肌が突っ張り、即ローションというところに出会ったミズカラは衝撃的でした!



Sさま / 福岡県

が、潤つたままでお肌が柔らかい!
あれ? お肌が柔らかい?
Sさまが、潤つたままでお肌が柔らかい! サンプルが無くなるや否や、お肌が求める衝動を抑えられなく、サロンへ求めに走らざるをえませんでした。

メッセージをお待ちしています
お客様のお声専用
ハガキもしくは
メールにて
あなたのお声をぜひ
お寄せください♪
shop@mizukara.jp

MINUKARA PEOPLE

