

# 気を付けたい！寒い時期のスキンケア

## とにかく保湿が大切!!

**【用心】①寒暖差**  
夏にたっぷり紫外線のダメージを受けたお肌には秋冬の寒暖差はお肌にとってストレスとなり、とてもデリケートな状態。お肌にとって重要なバリア機能が弱まり、肌荒れしやすくなります。肌通常は問題なく使っている化粧品が合わなくなったり（ヒリヒリしたり等）、乾燥しやすくなったり、吹き出物ができやすくなるなど、肌トラブルの原因になります。気温が下がると、それに伴い皮脂分泌も減ります。当然、空気は急激に乾燥していきますから、皮脂分泌の低下と乾燥によって、お肌はとっても

乾燥しやすくなります。この時期は、とにかく保湿を心がけてください。寒い季節はついつい熱いお湯で顔を洗いがちですが、意外とお肌の乾燥の原因にもなります。顔を水で洗うよりも肌表面の水分を蒸発させ、肌の内側にある水分まで一緒に蒸発させてしまいます。しかし、冷たい水では、ちょっと洗顔がづらいです。お肌についた汚れもうまく洗い落せない場合もあります。お肌の温度を下げ、皮脂分泌を促すことで、乾燥対策の目安です。こまめに保湿を

肌への悪影響もなく、お肌の表面の汚れも浮き上がらせて、毛穴などの汚れもちゃんと洗い落とすことが可能になります。顔を洗った後（水道水は中性）、ミズカラで一時的に弱酸性に戻してあげる事が、アンチエイジングに繋がります。  
**まとめ**  
乾燥が気になる寒い季節、とにかく保湿！  
でも、ただ漠然と水分を補うだけではいけません。その水分をしっかりとキープすることが大切！ミズカラで水分をしっかりお肌を抱き込んで、うるうるな冬をお過ごしください。



**【用心】①寒暖差**

**【用心】②洗顔**

# MINUKARA 新聞

手づくり

## 第7号

2016年冬号

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 スタッフ kaori



ワイズエッセンス（サロン）では遠赤ストーンベッドを使って施術しています。つまり岩盤浴をしながらエステしている！ってことなんです。遠赤効果で血行促進し、汗とともに毒物が抜け、汗が蒸発するまでお肌を温めていく感覚は癒になる～トコウコ先生のゴッドハンドはもちろんベッドも体感してみてください！

# 大根甘湯



## 材料

- 大根のおろし汁・・・小さじ3
- りんごのおろし汁・・・小さじ2
- みかんのおろし汁・・・小さじ1
- ハチミツ・・・小さじ1/2
- ぬるま湯・・・100cc
- 水50cc + 湯50cc

## 作り方

- お湯を沸かします。
- 大根とりんごを摩りおろし、みかんのしぼり汁を作ります。
- 温めたカップに、②を入れ、ハチミツを入れ100ccのぬるま湯を注いで、かき混ぜたら出来上がり。

栄養士 山口ユウコ 監修



“美腸”料理レシピ Vol.7



## Point! ①

ぬるま湯は58℃以下が理想  
大根とりんごの酵素が壊れないように!

## Point! ②

できるだけ飲む直前に作りましょう  
酵素が生きている間に効率良く摂取しましょう☆

## リンゴ

リンゴの皮には特に「リンゴポリフェノール」という3種の強い抗酸化と、水溶性の食物繊維「ペクチン」があり、大根と一緒に取ることで優れたデトックス効果で、風邪の対策にはとても効果的です。

## みかん

- ビタミンC・・・免疫カアップ
- クエン酸・・・疲労回復
- β-クリプトキサンチン・・・発がん部地質や活性酸素などの有害物質が体内に健康な細胞を傷つけるのを防ぎます。

## ハチミツ

ハチミツは非常に効率よく栄養を吸収することができ、急速に効果的な疲労回復効果が期待できます。また整腸作用があり、症状の緩和や改善という効能が期待できます。

ここで切り取ってスワップするとレシポノートが完成するかも!?

**編集後記**  
インドネシアで、お茶やコーヒーを頼んだら必ず砂糖入り。ご飯が麺が主流でオカズが無く、野菜の摂取量が少ない。一汁三菜の日本食の有り難さが身に染みだ。(山口ユウコ)



## インドネシア出張 ハラル認証へ

11月初旬中旬にかけて、ハラル認証申請のためインドネシアを訪れました!  
「ミズカラを使いたい」とインドネシアの方が望むハラル認証。有難い事ですが、申請さえ難しいハラル認証です。そして、

現地では「肌と腸内環境を改善する」をテーマに美肌・美腸セミナーを行いました。皆さん熱心に聞いて質問し、実際に試して納得する。こちらが圧倒されるほどのパワーで、会場が盛り上がりました!



## 溜め込もうとする冬になる前に 体質改善やデトックスに

### ハーブ蒸しはいかが? \*

※よもぎ蒸しもあります

ハーブ蒸しとは数種類ハーブを混ぜて煮込み、その蒸気を下半身に当てる施術です。冷えを改善することで血流を促し、美肌や生理痛緩和などの効果につながると考えられます。また、デトックス効果も期待できます。

ハーブ蒸しをすると大量の汗をかきますが、じんわりと身体が芯から温められていく感覚が体験でき体調も良くなり、ダイエット効果も高く、またストレス解消にも繋がります。

ワイズエッセンスのハーブ蒸しはミズカラを塗布して行う特別なハーブ蒸し。デトックス効果はもちろん美容効果も高く、大人気です!

★ハーブ蒸し 2,800円 (30分)

♪ミズカラを塗布して、美容効果もアップ♪

★施術のオプションとして 2,000円 (30分)

♪エステの施術と合わせればお得に😊

ご予約はHPから

ワイズエッセンス 検索



ほかほか

栄養士 山ロウココの  
“腸美人”になるヒント⑦

今回のテーマ  
**大根**

大根は「食べる万能薬」と言われるほど栄養が豊富。澱粉の消化酵素「ジアスターゼ」が弱った胃腸の負担を軽減、また大根の辛み成分「イソチオシアネート」には殺菌効果、解毒作用があります。これらの酵素は熱を加えると壊れてしまうため、生で食べた方がいいといわれています。また、大根の皮の部分には、中心部の約2倍のビタミンCがあり風邪などには大変効果的です。

ワンポイント!

大根おろしをするなら、「皮ごと」がオススメ!そして、食べる直前にすりおろしてください。酵素やビタミンCは時間とともに減少してしまうため、すりおろしてから10分以内に食べきってしまいましょう。

今号の美腸・料理レシピでご紹介した大根甘湯は、大根の「いいところ」を余すところなく摂取できる、優れたミラクルドリンク!ぜひご家庭でも試してくださいね☆



この機会に大切なお友達をぜひご紹介ください  
**お友達紹介キャンペーン**

キャンペーン期間: 2017年1月31日(火)まで

お友達をご紹介いただくと  
**お友達にMIZUKARA 潤いトライアルセット 1セット お送りします**

1日分パウチ6袋入り オリジナルマッサージ レシピ付き  
通常価格 1,000円相当

紹介したお友達が さらに **特典**

**ミズカラ定期コースにお申し込みされると**

ご紹介者様 **ミズカラ1本 プレゼント!**  
内容量: 60g 約1ヶ月分

お友達には **ミズカラ定期コースの初回が半額!**

☎ お電話でのお申し込みは **0120-077-128**  
受付時間/平日 10:00~18:00 (土・日・祝・年末年始除く)

🌐 インターネットでのお申し込みは  
ミズカラショップの「紹介キャンペーンボタン」をクリックして応募ください。  
**ミズカラショップ** 検索 <http://mizukara-shop.com/>

ご紹介に際してのお約束  
◎ご紹介いただくお友達には、前もってご承諾をお取りください。  
◎過去ミズカラをお使いになったことのある方にはご紹介いただけません。初めてミズカラをお使いになる方がご紹介の対象です。  
◎一世帯1セットとさせていただきます。

長くご愛用いただく方は通常購入より**断然お得**  
とても便利な **定期コース**

- お得に続けたい! 買い忘れが心配!
- みなさまのご要望にお応えしました!
- 特典1** 定期コースだけのお得な価格でお届けします
  - 特典2** 何度も注文しなくても お客さまの好きなタイミングで届く
  - 特典3** 全国どこでも送料無料で代引手数料無料

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/>  
QRコードで簡単アクセス!

「甘いもの食べたい」「ごはんが食べたい」と思っている方も、腸はそうは思っていないことも。だからこそ、出来るだけ脳の指示ではなく腸の状態を考えて行動することがダイエットを成功させる秘訣です。腸と良い関係を作れるとダイエットが成功します!

腸は、体にとっての毒や異物を下痢等によって排除してくれたり、便の様子によって腸内環境について知らせてくれます。健康バロメーターは毎日の便から分かり、ダイエット成功の秘訣も腸のアドバイスを聞く事が最も大事なのです。

では、どうすれば腸の声を聴くことが出来るのでしょうか? **次回へ続く**

腸内環境改善には!

総菌数 約36億個

**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

内容量: 45g 3,564円(税込) (1.5g×30包)  
フローリズムについて詳しくはこちら

**痩せられない...** その原因は **腸内環境** にあり!!

ダイエットに取り組んでいる方、またはしようとしている方、成功した方、失敗した方など、ダイエットは女性の永遠のテーマですよね。けれど、挫折した経験をお持ちの方も多いのでは...?

意外に思われるかもしれませんが、ダイエットが失敗する原因が脳にある、と言われていています。

現代社会はストレス社会です。脳は、ストレスを感じるとストレスから逃れる為にさまざまな指令をだします。疲れたら甘いものが食べたくなりますが、このメカニズムも脳のストレス回避の仕組みです。ストレス発散を理由に過食やヤケ酒に走ったりなどの行動も、脳の指令によるものなのだから!

いくらストレスがたまっていたとしても、脳の指令のままに暴飲暴食してしまった物は腸が望んでいなくても腸の中に入り込んでしまいます。

脳が「甘いもの食べたい」「ごはんが食べたい」と思っているも、腸はそうは思っていないことも。だからこそ、出来るだけ脳の指示ではなく腸の状態を考えて行動することがダイエットを成功させる秘訣です。腸と良い関係を作れるとダイエットが成功します!

腸は、体にとっての毒や異物を下痢等によって排除してくれたり、便の様子によって腸内環境について知らせてくれます。健康バロメーターは毎日の便から分かる、ダイエット成功の秘訣も腸のアドバイスを聞く事が最も大事なのです。

では、どうすれば腸の声を聴くことが出来るのでしょうか? **次回へ続く**

**MIZUKARA PEOPLE**

ミズカラを使い始めたのは、友人の肌がすごく綺麗になっていて、愛用しているものを尋ねた事がきっかけです。

私は敏感肌で、あれもだめ、これもだめと、ずいぶんスキンケアを難民をやったましたが、やっと巡り会えたのがミズカラです。

乾燥時期でも、朝塗って夕方までいい感じですよ。夏場にちよつと腸に当たってもしつとりと落ち着きます。潤いつづける真の保湿ケア。毎日実感しています。

Sさま/東京都

**美腸・食育 お料理教室のご案内**

サロン(S.essence)では、毎月第3木曜、土曜の10時30分、栄養学も交えながら、美味しく食べて美容と健康に役立つ料理教室を開催しています。

腸内環境を整えるには、多くの種類の善玉菌を増やす事! そのため教室では「麹」や「酒粕」といった発酵食品を重点的に使ったレシピを紹介しています。

料理教室やイベントの情報は下記から  
**腸マイスター山ロウコウコ** 検索

おまちしてます