





スタッフの部屋

当店スタッフの紹介コーナーです。毎月テーマを変えてスタッフが一言ずつ、つぶやいています。お楽しみにして頂ければ幸いです。

今回のテーマは

**最近ハマっている食材** です。



オーナー 高田 直樹

うどんです。年甲斐もなく、夜遅くにガツンとご飯を食べてその後ポテチやスイーツなどのおやつまで食し、案の定ですが胃もたれして消化不良を起こしますよね(笑)  
それでうどん生活を余儀なくされている始末です。いまでは素うどんではなく、卵入りに変わりました(笑) あ〜うどんやお粥以外も食べたい…



横井 真由

ハマってる食材はトマト🍅です。食事前に3-5粒食べると血糖値もゆっくり上がりダイエット効果もあります！

①代謝アップ ②美肌効果  
③脂肪燃焼効果 ④血流改善  
⑤浮腫み改善 などトマトだけでこんなにも効果がありますので、是非ミニトマトを食前に食べてみて下さい(\*~\*)夏野菜なので体を冷やしやすくします。1日10~15粒までにして下さい。

## お店からのお知らせ

# はじめよう早めの紫外線対策 髪 & お肌編

5月頃から紫外線量がググッと増えてきます。紫外線で連想してしまうのは「シミ・シワ・たるみ」じゃないでしょうか。髪の毛だとパサつきが増して乾燥し、ヘアカラーの褪色が進んで色持ち悪いとか…悩みが尽きません。そこで日焼け止めクリームじゃん！となるのですが、覚えておいてほしい大切なことがあるんです。それは日焼け止めクリームを塗る前に、お肌や髪が「水分の潤いで満たされている状態」でないと、せっかく塗ったクリームがお肌に吸収されて紫外線カット効果が半減してしまっているんです。つまり、どんなに効果の高い日焼け止めクリームをつけても、お肌や髪が水分量で潤っていないと紫外線は吸収されてしまうんです。この日焼け止めクリームの使い方は非常にもったいないので、いまずぐ髪とお肌に潤いを与えてあげましょう！



## 髪 & お肌にオススメアイテム M3.6 (髪肌兼用化粧水) 200ml ¥3,410

M3.6は電子を帯びているミネラル水で、その電子の効果でミネラルだけでなく水分の浸透力がすごく高いのです。なので髪やお肌に潤いを与える紫外線対策としてピッタリでとてもオススメなアイテムです。

お使いの化粧水の前に使えば、ブースターの役割を果たして化粧水がより内側に浸透します。アルマダシャンプーと混ぜて使えば、髪に保湿成分が浸透してシャンプーしながら潤うことができます。さらに髪にはブローローションとして使えば、水分とミネラルがしっかり浸透して潤っていきます。紫外線対策にマストバイアイテムです。



## お肌にオススメアイテム

### ガンバレワタシ・別名鮭クリーム (オールインワンジェル) ¥3,300

紫外線やストレスによって肌に発生する活性酸素がシミやシワをつくります。この肌の老化の一番の原因とされる活性酸素にアスタキサンチンで対抗して若さを保つのがガンバレワタシ。また海洋深層水・植物ミネラル・温泉ミネラルなどで酸化を防ぎ老化しない肌づくりと水分補給も行い、肌のキメも整えます。「弾力キープ」「小じわ目立たせない」「保湿うるおい」をガンバレワタシで手に入れましょう！

