糖質オフでビューティー&ヘルシーな毎日

美と健康に大きく影響を与える食生活について探求したところ、『糖質オフ』に行き着きました。
「お米や甘いものが食べられないなら早死にしてもいい」、なんて言う方もいますが、調べてみると実行は思ったほど難しくなさそうです。
ダイエット、糖尿病対策、お肌や体の老化防止のために糖質オフを考えてみませんか？

この記事は糖質制限の実情をお伝えするもので強く推奨するものではありません。実践する際はご自身の体調などを考慮の上、既往廟のある方は医師など専門職に相談してください。

なぜ「糖質オフ」なのか？

糖質の働きと体に及ぼす悪影響を知る

最初に、「低炭水化物ダイエット」、「ローカーボ（ブ）」、「ロカボ」、「ケトジェニック（Ketogenic）ダイエット」、「アトキンスダイエット」などは全て糖質制限を推奨する食事療法のことです。それぞれ推奨する専門家によって細かい内容は異なりますが、今回は総合的に「糖質オフ」という呼び方で進めていきます。

体の脂肪は糖質摂取で増えている

ご存知のように「糖質」とは甘いものだけではありません。私たちが食品から摂取している主な糖質は、米、パン、めんなどに含まれるでんぷん、果物に含まれる果糖、砂糖に含まれるショ糖などです。炭水化物＝糖質と勘違いされることも多いのですが、炭水化物は食物繊維と糖質に分けられ、食物繊維は消化吸収されずに体外に排出されるので問題はありません。しかし糖質は消化吸収されて人間のエネルギー源となる物質のひとつである「ブドウ糖」になります。このブドウ糖が血液に吸収されて血糖値が上昇すると、それを下げる働きのあるホルモンの「インスリン」が分泌されます。インスリンにはエネルギーとして使われずに余った糖を脂肪に変えて脂肪細胞に蓄える働きがあります。

糖質はエネルギーとなる三大栄養素の中でエネルギーとして最初に利用されるため、多量の糖質が食事によって体内に供給されると蓄積された脂肪が消費される機会を失い、さらに脂肪が増えるという悪循環が起こります。

つまり、糖質の摂取を控えてインスリンが過剰分泌されないようにすれば、新しい脂肪の生成が抑えられ、体は蓄積されていた脂肪をエネルギーとして使うので、太りにくくなるのです。

これが糖質を抑えると脂肪が減るというダイエットの仕組みです。

糖質の過剰摂取が招く糖尿病の怖さ

糖尿病は、糖質の摂り過ぎが一因となる大変恐ろしい病気の一つです。

現在、太っていなくても30代以上の女性に糖尿病予備群が増加傾向にあります。ダイエットや美容を考える女性の多くは、カロリーの知識はある程度あっても、糖質については意外に知りません。そのため、甘いものだけを控えて糖質制限しているつもりになっていることが多いのです。

「糖尿病」は糖質の過剰摂取にインスリンの分泌が追いつかなくなり、血糖の量が基準値を超えた状態のことです。

血糖値が高いままの生活を続けると、血管が傷つき、もろく、ボロボロになってしまうため、全身への適正な栄養の供給が途絶えて臓器に様々な障害、いわゆる糖尿病の慢性合併症が発生します。

合併症の出方は個人により異なりますが、以下がよくある症状です。

① 糖尿病網膜症（目に起こる合併症）
網膜内の血管に障害が起こり、視力の低下や失明を起こす可能性がある。

② 糖尿病腎症（腎臓に起こる合併症）
血液のろ過を担う腎臓の働きが低下し、体内に老廃物がたまるようになり、症状が進むと機械で血液をろ過する「人工透析」が必要になる。

③ 糖尿病神経障害（神経に起こる合併症）
毛細血管が傷つき、神経細胞への血液供給が途絶えてしまうため、自律神経や末梢神経に障害が現れる。手足に小さな傷などから壊疽（えそ）が起こり、最悪、手足の切断に至る場合もある。

④ 動脈硬化
血管や血流に問題が生じることで、脳梗塞、狭心症・心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症（足の太い血管の障害）などの引き金になる。

⑤ 糖尿病ケトドーシス
極端にインスリンが不足した際に起こる意識障害。救急対応が必要。

その他、糖尿病になると体の抵抗力が落ち、様々な細菌やウィルスに感染しやすくなるため、インフルエンザや風邪、水虫、歯周病、肺結核、尿路感染症、皮膚感染症などに罹りやすくなります。また、高齢の糖尿病患者に認知症が発生するリスクは糖尿病でない高齢者の2～4倍という報告もあります。

「酸化」とともに肌老化を進める「糖化」

体の細胞が活性酸素によって侵害されることを「酸化」というのに対し、「糖化」は体内のたんぱく質に余分な糖がくっつくことでたんぱく質が劣化し、臓器や肌の老化を導くことを差します。「酸化」が体のサビなら、糖化は体の「焦げ」のようなものと考えられており、肌に糖化が起こると、肌がくすみ、シミ、シワやたるみが増えるため、美容面でも大きなダメージを与えます。

「糖質オフ」を始めよう！

健康的に糖質制限ができる具体的な提案

糖質オフが健康や美容を助けるとわかったものの、実はお米が主食の日本人は基本的にエネルギーの約6割を糖質から摂っているので、主食を完全に抜くと栄養バランスに支障が出ることがあります。現在、日本人の糖質摂取量は1食あたり平均で100グラム、1日では300グラム程度なので、健康的に糖質制限を実行するなら、この3分の1くらいに抑えるのが良いでしょう（右の枠内参照）。

糖質制限中に控えたいのは、甘いものだけではなく炭水化物の同様。主な炭水化物の1食分の糖質量は以下の通り。

●白米：55グラム　●玄米：53グラム　●食パン1枚（8枚切り）：20グラム　●うどん：52グラム（麺のみ）　●中華麺：65グラム　●パゲティ：55グラム。ジャガイモやさつまいも、長芋も糖質が多いの注意。

玄米は白米に比べて血糖値の上昇が緩やかといわれていますが、糖質量はほぼ変わらないので糖質制限中は控えめに。

糖質オフの落とし穴

食品に含まれる糖質の中でもっとも吸収率が早いのが果物に含まれる果糖やハチミツなど、いわゆる甘味料。このため健康や美容に良いとされているフルーツの摂り過ぎも危険。朝食はスムージーという人も多いですが、フルーツや糖質の多い野菜（人参やトマト等）を使っている人は要注意です。

また、どうしても甘いものが食べたい時は「洋菓子より和菓子」とよく言われますが、和菓子は米粉や砂糖が多く使われているため、洋菓子よりも高糖質な場合も多いのです。

脂肪とタンパク質中心で

糖質オフダイエットでは脂質やタンパク質は多いに摂ってOKとされています（カロリーと塩分過多に注意）。ご飯やパンが食べられなくても、糖質ほぼ0の肉や魚、そして野菜を食べて空腹感がなくなれば、炭水化物への欲求は意外と簡単に収まります。野菜にはマヨネーズもたっぷり使えます。おやつにはナッツ類やチーズを。煎り大豆やあたりめ等もおすすめ。

また、食物繊維は糖の吸収を緩やかにする作用があるので、食物繊維が豊富な野菜（根菜以外）や海藻類、きのこ類もたっぷり摂りましょう！

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	

食料品を買うときは、必ず Nutorition Facts をチェック！ Sugar（糖質）の量の他に、上部の Serving Size と Serving Per Container（内容量）の数字にも要注意。パッケージは1食分でも内容量が8ならシュガーの量も8倍になります。炭水化物（Carbohydrate）の総量は、食物繊維とシュガー以外はでんぷん質（Starch/ 多糖類）なので要注意。

糖質オフ食生活中の目標糖質摂取量

●ゆるゆる糖質オフ
とりあえず今は心配ない、将来のために、という方
＊1食あたり：35g ～ 45g
＊1日（3食）：105g ～ 135g

●基本的糖質オフ
ダイエット、糖尿病が気になる方
＊1日あたり：70g ～ 100g

●ストリクト糖質オフ
肥満、糖尿病（予備軍も）の方
＊1日あたり：30g ～ 60g
※治療中の方は医師と相談してください

Slimming Spa Bellezza 早春のスペシャルキャンペーン
EXP. 4/30/2019

お得な10回パッケージはさらに1回無料！
ボディスリミングトリートメント
1回 $180→$119 (35% OFF)
10回パッケージ $1800→$900+1回 FREE
合計11回、1回約$81で約55% OFF!!
有効期限：購入日から1年（週1ペースが理想です）
★30分の遠赤外線ボディラップ
★50分間のハンドリンパマッサージで脂肪分解！

10回コースで理想体型に！
AK さん 45歳　身長 165cm

体重	53kg	▶ 49kg	★TOTAL −4kg
ウエスト	66cm	▶ 60cm	★TOTAL −6cm
ヒップ	86cm	▶ 80cm	★TOTAL −6cm
太もも	51cm	▶ 45cm	★TOTAL −6cm

●ご希望により施術前後にメジャーリング！
●特にアメリカ生活で太りやすい体質になった方には痩せやすい食事療法や手軽に買える食品、サプリのご紹介も！
●運動のアドバイスを交え、短期集中型、長期ゆっくり型など、個々に合ったプログラムを作成します。

4回パッケージは50%OFF！
ハリ肌が甦る、究極のリフティングフェイシャル
Age Reversing Face Lift Treatment
1回 $180→$119 (35% OFF)
4回パッケージ $720→$360 (50% OFF)
有効期限：購入日から6ヶ月
最初は毎週、隔週が効果を更に実感でき、若返りを目指します

エイジリバーシングフェイスリフト（80分）
若々しいハリとツヤを取り戻す究極のフェイシャル。超音波とリフトマスクで引き締め、肩と背中のリンパマッサージで血行促進＆デトックス。むくみも取れ、小顔効果も抜群。顔全体がピンと持ち上がりスッキリとしたシェイプが実現！最初の2ヶ月間は週1または隔週のお手入れがお勧めです。

Bellezza 特製サプリメント
（ダイエット補助食品）
All ingredients are high quality and from the U.S.A
1カプセル内に
＊乳酸菌 50億
＊オオバコ（ファイバー）
＊MSM（メチルサルフォニルメタン）
待望の3 in one!

SPECIAL!
4ボトル購入で
1ボトル FREE
1ボトル：定価 $50
＊返品不可の為、初めて飲む方は1ボトルから購入をオススメします

120カプセル 30日分

効能
＊整腸作用により便秘の改善
＊腸壁にこびりついた宿便の除去
＊代謝アップ＊体重減少への補助
＊体脂肪減少への補助
＊食欲を抑える＊エネルギーアップ
＊コラーゲン増幅によりお肌にハリを与える
＊髪や爪の伸びを促進
＊髪の増加を促進（白髪が減った方も出ています）
＊関節炎の緩和 ＊偏頭痛の緩和
※効果には個人差があります。

人気コースのハーフ&ハーフパッケージ
ボディスリミング5回&エイジリバーシングフェイスリフト5回で50%OFF！
（計10回）パッケージ $900 どちらも1回$90と超お得！
有効期限：購入日から1年（毎週トリートメントをやって体もお顔も短期集中で若返りのコースです）

BEAUTY SPA bellezza
Slimming Spa Bellezza TEL: 213-924-7289 完全予約制
6808 Melrose Ave., Los Angeles, CA 90038 ＊ Muse Hair Studio内／裏に専用駐車場有り
Open: Wed ～Fri 10:30am to 8pm / Sat & Sun: 10am～6pm / Mon by an appontment Only
Close: Tue *E-mail: Bellezzabymayumi@gmail.com *Website: Bellezzamelrose.com

糖質制限のお料理アイデア
代用食品で味覚もお腹も大満足！

調理法、利用法はネットにたくさんあります！

Trader Joe's の
冷凍 Riced Califlour

＊ご飯：糖質制限中にご飯が恋しくなったら、和食に合わせるならお豆腐か、レンチンして戻した高野豆腐を崩せばボリューム満点。カロリーを気にするならライスドカリフラワー。和食との相性はイマイチですが炒飯やオムライスなら大満足。工夫次第で調理法は色々。

＊麺：日系スーパーにある豆腐しらたき等を利用しない手はありません。アメリカではズッキーニをパスタ状に切ったもの（麺状に切る専用器具もある）やスクァッシュの中身の繊維を割いてパスタ代わりにする調理法もあり。

＊小麦粉：アーモンドやココナッツが原料のフラワー（Flour）がポピュラー。パンやお菓子を作ったり揚げ物の衣にしたり。小麦粉と比べると割高ですが、あると料理の幅が広がります。またとろみをつけたい時は片栗粉の代わりにサイリウムハスク（Psyllium Husk/ オオバコ）なら糖質０！

＊甘味料：お菓子系ならステビア、お料理ならエリスリトール。エリスリトールはやや高価ですが、和食にも意外と合わせやすいといわれています。

＊牛乳：意外と糖質の高い牛乳の代わりは豆乳かアーモンドミルクがオススメ。

＝基本の低糖質食品＝

※注意：加工食品の場合は調味料により糖質量が異なるので商品に付いている Nutrition Facts をチェックしてください。以下の食品は糖質量が少なくても、高カロリー、塩分が多い、アレルギーを引き起こす原因となるなどの食品もあります。また、これを食べれば肥満や糖尿病が治るというような薬効はありませんので、健康状態や目的を考慮して摂取してください。

	糖質量（100g中）
＊**肉類：**鶏、牛、豚等全般	1g 未満
＊**肉加工食品：**ベーコン、ハム等	1g 未満
＊**魚介類：**魚、甲殻類等全般	1g 未満
＊**魚の缶詰：**ツナ、サバ等	1g 未満
＊**チーズ：**全般	1g 未満
＊**ヨーグルト（プレーン / 無糖）**	5g
＊**野菜：**NG 欄の物以外はほぼ OK	0 ～ 10g
＊**キノコ類：**椎茸、エリンギ等全般	1g 未満
＊**大豆製品：**豆腐、納豆、豆乳、油揚げ、厚揚げ、がんもどき等	0.5 ～ 3g
＊**こんにゃく：**	0.2g
＊**海藻：**わかめ、海苔等全般	1g 未満
＊**果実：**レモン等の柑橘系、ブルー　ベリー等のベリー系	10g 未満
＊**ナッツ：**アーモンド、くるみ等	20g 未満
＊**アボカド：**	0.7g
＊**卵：**	1g 未満
＊**食用油：**植物油全般、バター等	ほぼ 0g
＊**マヨネーズ：**	1g 未満
＊**お茶全般、コーヒー：**	0 ～ 0.3g
＊**蒸留酒：**焼酎、ウィスキー、ウォッカ等	0g

※糖質制限中は禁酒が基本。

糖質オフ生活を助ける
食品リスト

１日摂取量 50g を目指す糖質制限食ですが、始めてみればそれほど大変でも厳しいものでもありません。特に KETO ダイエットがポピュラーなアメリカでは糖質オフ食品も豊富に販売されています。

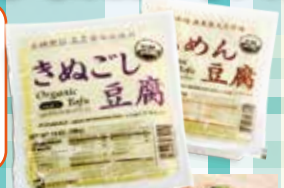
＝とりあえず避けたい NG 食品＝

※以下を材料とした加工食品も含みます。

- ＊**米：**もち米、玄米など全般
- ＊**麺類：**うどん、そば、パスタ、ラーメン
- ＊**パン：**食パン、バゲットなど全般
- ＊**小麦粉：**餃子の皮やピザ生地等全般
- ＊**芋類：**じゃがいも、さつまいも等全般
- ＊**豆類：**あずき、いんげん豆、ひよこ豆等
- ＊**野菜：**大根等の根菜類、かぼちゃ、コーン
- ＊**果実：**ほぼ全般
- ＊**ナッツ：**銀杏、栗
- ＊**魚介系練り製品：**かまぼこ、ちくわ等
- ＊**甘味料：**白糖、黒糖、和三盆、蜂蜜等
- ＊**調味料：**ケチャップ、ソース、みりん等
- ＊**飲料：**清涼飲料水、スポーツ飲料、果汁ジュース
- ＊**酒類：**日本酒、ビール
- ＊**お菓子、スナック：**ケーキ、チョコ、ポテトチップス、煎餅、大福、ドーナツ等全般

ニジヤオリジナル商品が美と健康サポート！
“糖質”を気にするあなたにオススメアイテム！

自社農場で採れたオーガニック野菜や、こだわりの厳選素材を使用した食品で食の美味しさと安心をお届けするニジヤブランドの商品には糖質制限の強い味方がたくさん揃っています。



ニジヤ オーガニック豆腐
(きぬごし / もめん)
高品質のオーガニック大豆から作られた風味豊かな美味しいお豆腐。豆腐の糖質量は100gあたりたった５g!

IMAGE

ニジヤ 有機の納豆
(たれ / カラシ付き)
有機の納豆とニジヤのお刺身セットをさっと混ぜるだけで簡単に豪華で美味しくて低糖質のサイドメニュー、「海鮮納豆」が完成!

ニジヤ オーガニック アーモンドロースト / カシューナッツ
100g中の糖質量はアーモンド約４g、カシューナッツは約６gと、糖質制限のおやつにもぴったり。ただし高カロリーなので食べ過ぎに注意!

ニジヤ オーガニック海苔
海苔の100g中の糖質量は0.5g!
糖質オフ料理のトッピングに最適!

豆乳から作るざる豆腐

ニジヤ オーガニック豆乳
(オリジナル / スイート)

① 鍋で豆乳（オリジナル）を温め、周りがふつふつと煮立って1～2分したら火からおろしてにがりを回し入れ、木ベラで静かに混ぜてしばらく置く。
② ①が固まったらざるにあげ、水を張ったボウルに2～3分浸け、水を切ったら出来上がり。

ニジヤ そばこんにゃく
(２食入り / 特製ゴマだれ付き)

100gあたりの糖質量が１g以下のこんにゃくで作られたそばこんにゃく。低カロリーで食物繊維も豊富。冷やし中華のように具をトッピングしてお召し上がり下さい。

www.nijiya.com
NIJIYA MARKET

Southern California　SAN DIEGO / ROLLING HILLS / SAWTELLE / TORRANCE / PUENTE HILL / LITTLE TOKYO
Northern California　MOUNTAIN VIEW / SAN FRANCISCO / SAN MATEO / SAN JOSE
Hawaii　UNIVERSITY STORE / ALA MOANA STORE

ミツカン提供

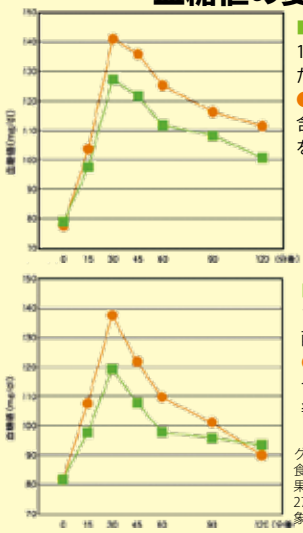
朗報!「お酢」が食後の血糖値上昇を穏やかに！

調味料としてだけではなく、健康効果でも注目されている「お酢」。内臓脂肪の蓄積を予防したり、高血圧を改善するなどの効果に加え、「血糖値上昇抑制効果」は、糖質制限ダイエットをしている人や糖尿病に気をつけている人は、ぜひ知っておきたいお酢の優れた作用のひとつです。

たった15mℓのお酢が血糖値の上昇を抑える！

血糖そのものは生きていくための大切なエネルギー源です。しかし、血糖値の急激な上昇がインスリンの分泌を増加させ、肥満や糖尿病などの原因になることが知られています。お酢の主成分である酢酸は体内でエネルギー源となる三大栄養素の代謝に関わるＴＣＡ回路（クエン酸回路）でクエン酸に代謝され、糖の分解を抑制して血糖値の上昇を抑える働きがあります。毎日の食事に大さじ1杯（約15mℓ）のお酢を使った料理や飲み物をメニューに加えると、食後の血糖値上昇が緩やかになることが科学的に証明されました（左枠参照）。お酢を「1日約15mℓ」食事に加えるだけなのでとても簡単。普段の食事を一品お酢料理に変えてみるなど、お酢を摂る習慣を心がけましょう。

血糖値の変化



■ご飯（白飯）＋食酢約15mlを含む飲料をとった人
●ご飯（白飯）＋食酢を含まない比較用の飲料をとった人

■ご飯（白飯）＋食酢約15mlを和えたワカメの酢の物をとった人
●ご飯（白飯）＋食酢を含まないワカメのダシ醤油和えをとった人

グラフ：「健常な女性における食酢の食後血糖値上昇抑制効果」（日本臨床栄養学会雑誌 27: 321-325 2006 より作成）（対象者 12 名のデータにて）

【ミツカンで行った試験の概要】
健常女性が食酢を約15ml 含む飲料、または、含まない飲料を 100ml 摂取してからご飯を食べてもらった結果、２時間後まで血糖値は食酢を摂った場合に低く抑えられ、上昇ピークは食後 30 分でしたが、その平均上昇量は食酢を摂らなかった場合の 89%に留まっていました。
＊ワカメの場合は 87%でした。

食後の血糖値上昇を緩やかにするおすすめメニュー

鶏とキャベツの洋風さっぱり煮

肉や魚の主菜は野菜をたくさん添えるのが血糖上昇を穏やかにするコツ。ひと鍋でつくる煮込み料理なら野菜も十分に摂れます。カロリーオフしたいなら皮なしのもも肉かむね肉で。たっぷりのお酢で煮込むのでボリューム満点でもさっぱり！

<作り方>
もも肉１枚は塩もみし、一口大に切ってオリーブオイルで焼く。適当な大きさに切ったベーコン２枚、たまねぎ 1/2 個を加え、鶏肉がきつね色になったら、米酢 1/2 カップを加えて２分ほど煮詰め、水１カップ、キャベツ（くし切り）1/4 個、ミニトマト４個を入れて中火で 15 分煮込み、ブロッコリー適量を加え３分煮て塩こしょうで味を整える。

Ｗキウイのサワードリンク

フルーツを漬けたサワードリンクなら、酢の『酢酸』と共に果物のビタミンＣの補給も期待できます！　一般的にキウイフルーツはビタミンＣと食物繊維の宝庫。漬けたあとのキウイもヨーグルトに入れるなどして活用できます。糖分が気になる場合は、ダイエット甘味料で作っても良いですね。

<作り方>
密閉できる瓶に、皮をむいて輪切りにしたキウイ、ゴールドキウイ各１個、氷砂糖 200g、りんご酢か米酢 200ml を入れ、蓋をして涼しい所に置く。その後１週間、１日１回蓋をしたまま軽くふり混ぜて出来上がったものを冷水や炭酸水で約５倍に薄めていただく。

彩りフレッシュピクルス

血糖値上昇を緩やかにするには、酢の「酢酸」による効果の他、毎食の野菜料理が欠かせません！そこで油脂や塩分の摂り過ぎの心配のない酢の物やピクルスを活用しましょう。ピクルスは作り置きもできて毎日のお料理の時短にも貢献。洋野菜だけでなく、れんこんやカブ、長いも、筍、大根などで和風のピクルスを作るのもおススメです。

<作り方>
きゅうり 1/3 本、にんじん 1/6 本、玉ねぎ 1/4 個、パプリカ（赤 / 黄）計 1/4 個を 5 mm 幅、長さ 4 cm 程度の短冊に切り、調味料＜米酢大さじ５、砂糖大さじ５、塩小さじ 1/4 ＞とともに空気を抜いた保存袋に入れてよく揉み、30 分ほど漬ける。

詳細なレシピは日本のミツカン・ホームページをご覧ください。www.mizkan.co.jp

mizkan®
Bringing Flavor to Life®
www.mizkan.com

ライスビネガー　すし酢　味ぽん　追いがつおつゆ　たこときゅうりの酢の物

キノコに豊富に含まれる食物繊維が血糖値の上昇を緩和、ビタミンB1が糖質代謝を促進！

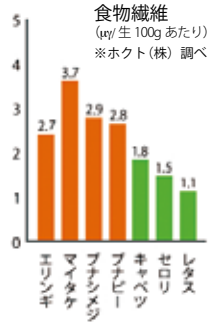
食物繊維が糖質の吸収を緩和して血糖値上昇を抑制

毎日の健康を考える上で切り離せない生活習慣病ですが、その代表格とも言える「糖尿病」にかかる中年以降の女性が近年増加しています。女性ホルモンであるエストロゲンには、血糖値を下げるインスリンの分泌を助ける働きがありますが、加齢に伴いエストロゲンの分泌量が低下することが、特に閉経後の50歳以上の糖尿病の発症に繋がると考えられています。

糖尿病の発症には血糖値の乱高下が関係していますが、きのこは血糖値をコントロールする力があります。特にブナピーとブナシメジには血糖値を下げる働きがあるインスリン分泌を促進する作用があります。さらに、きのこに含まれる豊富な食物繊維には糖質の吸収を穏やかにする作用があるため、血糖値の急激な上昇を相乗効果で抑えることができます。

また、旨味や香りが強いきのこは、塩分が少なくても物足りなさを感じさせないため、減塩が必要な糖尿病の治療食としても多く利用されているんです。

もちろんカロリーが低く栄養分豊富なきのこ類は糖尿病予防だけではなく糖質制限ダイエットにも最適です。

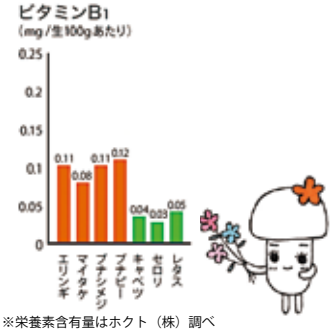


糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必須！

きのこに多く含まれるビタミンB群といえば、まず、糖質の代謝に働きかけるビタミンB1が挙げられます。

ビタミンB1は、摂取したカロリーを燃やす着火剤の役割を果たす栄養素。ビタミンB1が不足すると、糖質をうまくエネルギーに変えることができなくなるため、余った糖質が体内で脂肪として蓄積され、肥満を引き起こします。

また、ビタミンB1は糖質の代謝促進する他に疲れの原因といわれている〝乳酸〟が身体にたまるのを防いでくれる働きもあります。ビタミンB1不足で疲労を感じ、それを補うために甘いものを食べ、脂肪がどんどん溜まっていくという悪循環が生まれます。甘いもの以外にもお米や麺など糖質摂取の多い日本人はビタミンB1が不足しやすいので、意識して摂ることが大切きのこでたっぷりビタミンB1を補給しましょう！



※栄養素含有量はホクト（株）調べ

今月のホクトキノコの菌活レシピ

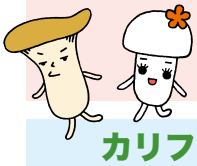
きのこと丸ごとズッキーニのグラタン

野菜の中でも糖質の少ないズッキーニはカリウムを豊富に含み、むくみも改善。食物繊維豊富なきのこと組み合わせればダイエットの強い味方！

調理時間：20分
カロリー：74 kcal（1人分）　糖質：約4g（1人分／本誌調べ）
使用するホクトキノコ：ブナピー、エリンギ

【材料／4人分】
- ブナピー……100g
- エリンギ……100g
- ズッキーニ……2本
- オリーブオイル…小さじ1
- みりん……大さじ2
- 味噌……大さじ1
- チーズ……適宜
- パプリカパウダー…少々

【つくり方】
① ブナピーは石づきを切り小房に分け、エリンギは長さを半分に切り、薄切りにする。ズッキーニは縦半分に切り、中身をスプーンでくり抜き、中身を一口大に切る。
② 中身をくり抜いたズッキーニを耐熱容器に入れ、ラップをして、約2分レンジにかける(600W)。
③ きのこをオリーブオイルで炒め、火が通ったらみりんで溶いた味噌を加え、混ぜ合わせる。
④ ②のズッキーニに、③を入れ、チーズをのせてオーブン(220℃で約5分)で焼く。仕上げに、お好みでパプリカパウダーをかける。



カリフォルニア産オーガニックで安心、リーズナブルで美味しい、ホクトのキノコ！

今や日本人の家庭は元より完全にアメリカの食卓に溶け込んだ『ホクトキノコ』。日本では生産量、売り上げ共にトップクラスを誇る『ホクト』が、アメリカに進出したのは2009年のこと。サンディエゴ近郊のサンマルコスにある生産工場ではエリンギ、ブナシメジ、ブナピー、マイタケの4種類のきのこが栽培されています。農薬の大量使用がやずさんな管理状況が懸念される中国・韓国産の安価な輸入きのことの差別化を図るため、この工場では品質や生産方法を徹底管理。バイオテクノロジーを駆使した独自の栽培方法で、無農薬、オーガニックの安全なきのこを生産し、全米の日系、アジア系のスーパーマーケットや、ナチュラル志向にこだわる米系グロサリーストアで販売。カリフォルニア産だから実現したリーズナブルな価格で安心で高品質な美味しさを食卓に届けています。

HOKTO
Hokto Kinoko Company
カリフォルニア産の無農薬かつ100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！
ホクトのキノコは、最寄の日系・アジア系スーパーで今すぐお買い求め下さい！
きのこのレシピが満載だよ！
www.hokto-kinoko.co.jp/recipe
www.kinokolabo.jp
®ホクトくん

ローリングヒルズ指圧センター・西田先生による

女性のための現代・指圧講座

【第31回】手足のしびれや冷えの原因は？

皆さんはPCに向かっていると腕がしびれてきたり、腕が重く肩こりがひどくなって来たとか、片側の手だけが冷えて来たとかしませんか。手を入念にマッサージしてみたり、温めてみたりと、自分で色々とやられているようですがなかなか改善しないし、そのうち「首を曲げると痛くって何とかしてください」と指圧を受けに来られる方が増えています。

老若男女を問わず、一日中デスクワークをしている方は特に気をつけなくてはなりません。

頭はボーリングボール、手にはキャベツを一個づつぶら下げて仕事をしてるんだと想像してみて下さい。首や肩にかかる負担は相当なもので、これでは猫背になったりストレートネックになって、手や腕に行く血管や神経を圧迫してしまい、腕がしびれたり冷えてきたりするのも当然ですね。もう少し詳しく言うと、猫背でデスクワークを続けると、横隔膜をうまく使った腹式呼吸ができなくなり、肩で息をする胸式呼吸になり、人によっては呼吸が浅く感じる人もいるくらいです。

顔を右に向けると左の耳の下から鎖骨の所に大きな筋肉が浮き出ます。この筋肉の隣にあり鎖骨の上のくぼみにある筋肉が斜角筋（左右にある）と言い、胸呼吸をするときに肋骨を上に持ち上げ呼吸を補助するのですが、腕に行く血管と神経がこの筋肉の間を通っているため、ここら辺が凝って来ると腕がしびれたり冷えたり感じる原因ともなっています。指で押さえてみるとビーンと腕の方まで感じたり、脈拍を感じるかもしれません。

つまりストレスやデスクワークでの緊張状態が続くことで、無意識のうちに肩で息をすることが増え、首の前の筋肉が緊張して腕や手の冷えやしびれ、そして首や肩コリにとつながって行くという事です。仕事の合間に胸を張るストレッチをしたり、首や肩を回したりしてみて下さい。それでも改善しない時は早めに指圧を受けましょう。

西田指圧センターのブログ：
https://ameblo.jp/happyshiatsu/

www.nishidashiatsu.com

気持ちイイ～日本の指圧

女性特有の症状　頭痛、肩こり、腰痛、冷え性、手足のしびれ、ゆううつ症、倦怠感、ストレス、生理不順、自律神経の乱れなどの改善に。

ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判！

●小顔になった！
●顎のラインがすっきりした
●目が大きくなった
●顎関節症が治った。
などのお客様の声続出！

西田指圧センター
Rolling Hills Shiatsu Center
ご予約 310-542-1200 週7日 10am-7pm
21150 Hawthorne Blvd. #204, Torrance, CA 90503
（稲葉レストランやおじやレストランと同じモール）

女性のためのお坊さんコラム

自信教人信（じしんきょうにんしん）

南無阿弥陀仏　浄土宗本院・田中孝道

あけましておめでとうございます。本コラムでも告知しましたが、当浄土宗本院では毎年大晦日の夕刻に「除夜1時間念仏会」と題する修養会を勤めております。先日の大晦日は22名の参加をいただき、厳かに勤めることができました。

この修養会は9回目を数え、毎年数名は初めて参加される方があります。しかし、参加者のほとんどは2回目・3回目・4回目と継続して参加される方々です。最初に寺院を訪れるきっかけは人によりさまざまですが、一度目に足を運んだ後、すなわち寺院での法要を経験された後は続けて参加下さる方が多いようです。

1度目があれば2度目・3度目が生まれます。しかし「0」はどこまで行っても「0」のままで、何も生まれません。1を2や3に、さらに大きな数に発展させることはできても、0は1にならないかぎり何も変わりません。

これは、私共お寺の活動のみならずあらゆるビジネスに当てはまることと思います。お店にせよウェブサイトにせよ、どのようなきっかけであれ一度目の訪問や経験をしていただけないかぎり、その人が顧客にはなることはありません。「1を2にする」ことよりも、いかに「0を1にする」ことが難しいかを痛感します。

お経に「自信教人信」という教えがあります。「自ら信ずることを他人に信じていただけるようにすることは難しい中にもさらに難しいことですが、仏さまの慈悲の心を伝えることは真に仏さまの恩に報いることです。」

「0を1にすることは限りなく難しいことだけれど自ら信じて伝えなさいよ。いや、あなた自身の覚悟や信仰がなければ人には伝わりませんよ」と言われているように思います。こうして考えると、「すべて自分自身の問題なのだ、自分に返ってくるのだな」と思います。このことを心に刻み、新たな年を悔いなく過ごしていきたいと思います。

本年もよろしくお願いします。

ウェブサイト jodoshuna.org

春彼岸法要

ご先祖供養・水子供養

3月17日（月）
午前10時30分

詳細は下記までお問合せ下さい。

浄土宗本院
Tel (213) 346-9666
Fax (213) 346-9668
E-mail info@jodoshuna.org
住所：442 E. 3rd St, Los Angeles, CA 90013

寺川鍼灸・健康あっての物種コラム

温故置鍼

おんこちしん

第７回：遅寝早起き

年が明けると、「ゴールデン・グローブ」、二月の終わりには「アカデミー賞」。この時期になると、「あっ、こんな映画やってたんだ」、「この俳優、また新しい映画撮ったんだ」と、ついつい映画にハマってしまい、夜更かしすることもしばしば。子供の頃はよく「早寝早起き」と、家でも学校でも言われたものでした。

鍼灸師なら誰でも知っている『素問』という八世紀頃にまとめられた中国の医学書があります。そこには、

『春三か月は、世の中の様々なものが生まれ栄える時期です。このような時、人は遅く寝て朝は早く起き、庭を散歩しなさい。髪をほぐしてゆったりとした衣服を着て、ゆったりとした気持ちでいるべきです。これに逆らった時は、肝臓を傷つけ、夏になると寒変（寒気がしてたまらない病気）を起こして、長生きはできません。』

と、あります。

その他の季節に関しては、

『夏は日に当たり、汗して働くことを嫌がらず、遅く寝て、朝早く起きなさい』

『秋は鶏のように、早く寝て、早く（夜明けとともに）起きなさい』

『冬は早く寝て、朝日を待ってゆっくり起きなさい』

と、なっています。「早寝早起き」は秋だけですね。

ここでいう『春』とは旧暦ですので、立春あたりからの三か月ということ、丁度みなさんがこれを読まれている時期かと思います。

さあ皆さん、この春は、前日夜更かししても、次の日の朝はしっかり早起きして、ゆったり過ごして健康を保ちましょう。

ところでこの書が書かれた頃の夜更かしとは、恐らく日の入り後数時間。今とは違って、さすがに真夜中を過ぎることは日常的には無かったと思われます。夜更かしは程々に。お肌にも良くないですよ。

因みに今年のゴールデン・グローブには、うちの患者さんが三名、主演・助演女優賞にノミネートされましたが、みなさん惜しくも受賞を逃されました(涙)。アカデミー賞に期待！

「この映画良かった」という情報もお待ちしています。

２月のおすすめメニュー

リンパ
ボディマッサージ
60 分 $60

Cenka Healing Salon　2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717
TEXT / TEL: 310-613-0764　www.cenkahealingsalon.com

まつ毛エクステ

日本のグルーを使用、お好みのデザインに仕上げます
高品質のセーブル、ミンクよりお選びください

■フルセット（つけ放題）$85
■リフィル（３週間以内）$65

アイラッシュエクステンション・クラス
重要なポイントに特化したレッスン

セルフコース -1 day-
基本だけ習いたい方
■8 時間 $380
＊プロフェッショナルキット購入可能

プロコース -3 day-
直ぐに独立したい方、技術をマスターしたい方
■18 時間 $1450
＊プロフェッショナルキット、受講証明書込み

アイラッシュエクステンションについて
まつ毛の構造、成長サイクルについて
衛生学
商材の知識
エクステンションのつけ方
リムーブの仕方
リフィルの仕方
修正の仕方
カウンセリング法
トラブルシューティング

HIMIKO SPA HOUSE
310-228-7339　himikospahouse@gmail.com
1253 N Vine st. suite21A, Hollywood, CA 90038
www.himikospahouse.com　＊完全予約制
HOLLYWOOD

サウスベイ・人気ヘアサロン内での

針による永久脱毛

日米合わせて 17 年の経験を
生かした丁寧で確かな施術

27MHz の高周波数で痛みが軽減！
施術後のアフターケアもグンと楽に！
■基本料金設定：$70 ／ 60 分
■ミニマム：$30 ／ 20 分（5 分毎に $5 加算）

初回トライアルサービス
どちらかお選び下さい。
❶最初の 30 分が 50%OFF!
❷始めた日より３ヶ月間、何回でも 10%OFF!

VIO、髪の生え際の白髪や顔の産毛、男性用脱毛も好評です！

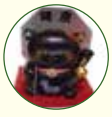
ご予約は Yukako まで 完全予約制
デトックスフットバス 30 分／ $30
@Jun Hair Salon
Tel/Text: 805-455-0105（Yukako 直通）
Jun Hair Salon: 310-358-9928 /16008 S. Western Ave, #B, Gardena, CA 90247

ハリウッドセレブ御用達
ビバリーヒルズ
寺川鍼灸

寺川鍼灸三本柱、
●最も経験値の高い、整形外科的障害、
（肩凝り・腰痛・スポーツ障害・交通事故など）
●最も人気の、美容鍼、
（セルライト・痩身・小じわなど）
●最も驚きの結果の、難病治療、
（パーキンソン・ALS・クローン病・MS など）

・鍼治療・漢方
・施灸・吸い玉
・指圧・運動療法
女性器疾患、鬱、不眠症、食欲不振など、何でもご相談下さい。

遠方の方からのリクエストにお応えして
日曜診療始めました。
渋滞なしの快適ドライブでご来院ください。



Terakawa Acupuncture
310-617-2828 完全予約制
333 S. Beverly Dr. #216, Beverly Hills, CA 90212 ＊月曜休診
Instagram: terakawaacupuncture

ぼくらはみんな必死に生きている!?

読者アンケート

今回のテーマは、「初笑い！ぶっちゃけエピソード」。嫌な思い出も笑って忘れちゃおう！

渡米後間もない頃、英語の勉強でESLに通っていた。ある日授業で自己紹介をすることになり、自分の名前、両親の職業、兄弟の人数と職業を英語で発表するになった。私の父は国家公務員の研究職だったけど英語で何と言うのかわからず、とっさに「父は他界した」と嘘をついた。母は保健所で衛生検査技師のパートをしていたが、これも言えず「母は靴を売っている」と嘘をついた。それから、花嫁修業中の姉、浪人中の弟もいたが、これも英語で説明できなかったので「一人っ子です」と嘘ついた。あれから、20年以上経つが、今でもこれを全部ちゃんと英語で説明する自信がない。【Nさん】

今年の夏日本に帰国した時泊まったホテルは、元は普通のマンションを改装したような作りで古く、鍵も普通にドアノブに差し込むタイプだった。夜調子に乗ってお酒を飲んでしまい気が付いたらもう朝になっていた。その時、ドアが少しだけ開いているのに気づいた。泥棒にでも入られたかと思いゾッとしながらもドアを調べに行くと…ドアの外側を見て仰天！　鍵をノブに差したまま自分が閉めるのを忘れていたのだった…。恥ずかしい。【Hさん】

電話で話す声が妙に甲高い、と娘に指摘される私。ある日保険か何かの勧誘の電話にうっかり出てしまった時、声のトーンが高い上にたどたどしい英語で受け答えしていたので相手は子供だと思ったらしく、「キャン　アイ　トーク　ウイズ　ユア　マム?」と言われ、「私がお母さんよ!」と今更言えずに、「ママは今いなくて、私、ひとりなの」と子供のふりをしたのでした。【Kさん】

ゴミ捨てをするために外に出たのに、ご近所さんとお話に夢中になり、ゴミを捨て忘れて部屋まで持ち帰ってきてしまった。【Aさん】

小学生の時、学校の帰り道で子猫を拾って家に連れて帰ったら、親に元いた場所に返してこいとものすごく怒られた。泣きながら歩いていると、隣の家のお兄さんの車が道端に停まっていた。近づくと、本人はいなかったけど窓が開いていたので（田舎は夏場は結構開けている人が多い）、衝動的にその猫を放り込んで逃げてきた。夕方、お兄さんが「天からの授かりものをもらったと」あの猫を見せに来た。思わぬハッピーエンド。めでたしめでたし。【Jさん】

＊募集＊ウィットに富んだ挿絵を描いてくれる方。
job@lovest-la.com までサンプルをお送り下さい。

あなたの歯は健康ですか？

・一般歯科・美容歯科（ホワイトニング）・小児歯科・神経治療
・口腔外科・義歯・インプラント・歯列矯正

●各種保険取り扱います。まずはお電話をください。
●お気軽に無料相談にお越しください。

診療時間　月・金・土　9:00am～3:00pm（金・土隔週）
火・水・木　9:00am～6:00pm　休日　日、祝日

Louis F. Yang, D.D.S.
＊カリフォルニア大学アーバイン校学位取得
1991年クレイトン大学歯科部卒

ご予約・お問い合せは日本語でどうぞ

ルイス・ヤン歯科（310）539-9307
1108 Sartori Avenue, #100, Torrance, CA 90501

いつも優しいK君に「日本にはお米でパンが作れるパン焼き器があるんだよね〜、私、小麦粉アレルギーだからあれ欲しいなー、でも貧乏だから買えないし、日本にもしばらく帰れないよ」と話をしたら、彼が一時帰国した時にあんなに重くて高いものをお土産で買ってきてくれてめっちゃ感動した。…のに、あれから2年くらい経つけど1回も使ってない。ごめん…。【Rさん】

高2の時、合唱コンクールでソロを取る人を決めるクラス会議で、先生がなぜか音痴の私を指揮棒で差し、「やる?」と言ったので、首をぶんぶん横に振ったのに「じゃあ、やってもらうか。決定!」と言うじゃありませんか! 焦って立ち上がり「絶対嫌です!」と大声で叫んだら、先生も他の生徒もキョトン。「Aさんじゃ嫌ってこと?」って、先生が差していたのは私の前の席に座っている歌の上手いAさんだった。とっさに「か、彼女よりS君がいいと思います!」と、バンド活動でボーカルをしていた男子を推薦してごまかした。結局、そんなに強い推薦があるならと、ソロはその男子になってしまった。Aさん、なんの恨みもなかったのに…ごめんなさい。【Mさん】

あれは今から20年以上前のこと。高校生になり、少し色気付いた私はTバックを購入。生まれて初めてそれを履いて登校する途中、チャリンコに乗ってる時のお尻に食い込む慣れない感触に気を取られて運転を誤り、ガードレールに激突! そのまま脳震盪を起こして気絶してしまった。目が覚めたのは自宅のベッド。そして母が苦い顔で言った。「あんたお尻丸出しで気ィ失ってたらしいよ。通る人みんなお尻見てたって」。すぐ元気になったが、学校は10日間休んだ。【Wさん】

野球の知識皆無の私が、大の巨人ファンの男性と初デートをすることになったときのこと。移動中の電車の中で、つい彼の気を引こうと、「うちの父も巨人好きなの」と話題を振ってしまった。すると彼が「好きな選手は誰?」と言うので、どこかで読んだ記憶のある名前を絞り出し「えーと、王さだ•••じの大ファンみたい」と言った途端、ぷっと吹き出したのは隣に座っていたおじさん。そして車輌のあちこちから失笑が…。彼は「貞治」と書いて「さだはる」と読むと教えてくれた。「お父さんがさだじって言ってた」と父のせいにしたが速攻で嘘だとバレたと思う。なぜフルネームで言った?【Aさん】

日本の親友が結婚することになり、式に出席するために一時帰国した私は初めて一人で地方の安いビジネスホテルに泊まった。式でスピーチを頼まれていたので何度も練習をした後、ワインを飲んで酔っ払い、お笑い番組を観てゲラゲラ笑っていると突然部屋の電話が鳴った。「こちらフロントです。周りのお部屋のご迷惑になりますので、お静かにお願いします」と言われ唖然としていると壁の向こうから「うっせんじゃ」と言う男性の低い声が! それも耳元で言われるくらいハッキリと! 壁が薄くて全部聞こえてたみたい! 恥ずかしくて夜も眠れず、翌日の結婚式もボロボロだった。二度と安いビジネスホテルには泊まらない!【Yさん】

子供の頃、ばあちゃんが毎日茶筒に貯めていた百円玉貯金を1日おきに1枚ずつ盗んでいた。だいぶ貯まってから始めたので全然気づかれず、盗んだ百円でアイスだの駄菓子だの買い食いしてた。ある日、ばあちゃんに「この茶筒が百円玉でいっぱいになったらお前にあげるよ」と言われ、それ以来盗むのをやめた。別に心が痛くなったわけではなく、ただ単に早くいっぱいになってほしかったから…。現実の子供なんてこんなもんでしょ。【Tさん】

次回のテーマは…

「この女性、苦手なタイプ!」

次号は4月号〜。春は出会いの季節。新しい人との出会う機会も増えますが、中にはどぉも苦手なタイプの人っていますよね。女性は特に女性が気になる。世の中には自分の価値観と全く違う人って多いです。以前当社にバイトに来ていた若い奥様。彼女のあとにトイレに入るとトイレットペーパーが使い終わっていることが多かったので、「トイレットペーパー、最後まで使ったら新しいのに変えてね」って言ったら、「えっ!そうなんですか?今までやったことないから気づかなかった」と言われました。なんでも家では常に補充されていて、外ではトイレットペーパーのないトイレに入らなかったそう。いい旦那さんだねー…。でも、私、小さなことだけどさ、こういう気が利かない人、ちょっと…。…ってな感じのちょっと苦手なタイプの女性の笑えるエピソード送ってね! [〆切:3月10日　採用の方にはらべにゃんボールペンと何かをプレゼント!]

日本のテレビ42ch 視聴できる!
アンドロイドでも!
リアルタイム
2週間分録画
モニター2週間
無料
キャンペーン実施中!
半年プランご契約で
1ヶ月無料!
年間プランご契約で
2ヶ月無料!
オープニング特別価格
キャンペーン実施中!
使用料は月々たったの…
$22〜
カラオケも
できる!
なんと!
Sankaku
Connection
なら本体価格
無料!
Sankaku Connection
お申し込みはウェブサイトから
www.sankakuconnection.org
または日本語でお気軽に (808)722-1835
10am-6pm（西海岸）
info@sankakuconnection.org

l'ovest 掲示板

◆ナチュラル手作り石鹸◆

然素材だけをつかって作られた石けんやお肌と体にやさしいナチュラルな製品だけをあつかっているオンラインショップです。
www.aroma-sunshine.com

◆国語教室◆
◆コンピュータ教室◆

『国語教室』では、一人一人にあったカリキュラムで進んでいます。お子様の日本語維持にお役立てください。(Web ページをご覧ください)
『コンピュータ教室』では、シニアの方も楽しく学んでおられます。初心者のための教室です。お気軽にご連絡ください。お問い合わせは T & K 教室　洋子まで。
場所 : South Orange
電話 : 949-542-7197
E-mail: tk.yoko.class@gmail.com
Web: http://tandk-class.co.nff

小さな引っ越し、大ききな引っ越し

ソファー、冷蔵庫等単品輸送は $70 から。体の不自由な方の大きなお買い物のお手伝い、病院等の移動、また、粗大ゴミの処理も致します。
ウイークエンドサービス：
310-817-9307

オーラリーディング ワンマインド・ヒーリング

★オーラから守護霊、前世、亡くなった人、思考パターンなどリーディングします。対面 / 遠隔（LINE 等）セッション可★セッション　場所 : Torrance, Camarillo, San Diego, 日本　★詳細は HP をご覧ください。www.auraspark.com
★ Email: yokosaito333@gmail.com

◇前・世・療・法◇

なぜあの人と出会ったの？
ソウルメイトは？今世の目的は？
ハイヤーセルフのメッセージは？
前世でどんな人だったの？今のあなたに影響している前世をあなた自身で体験することでもっと幸せに生きられます。ヒプ　ノセラピスト 17 年の経験
前世療法セラピスト養成講師
本誌コラムでお馴染み三浦ゆうこ cht
310-260-2367　www.hypno-la.com
yukomiura123@gmail.com

♣出張指圧マッサージ♣

加州公認ライセンス有。土日も OK。メールかテキストでお気軽にご連絡下さい。TEL: 310-735-5776
Email: jun2567@outlook.com

癒しの泉

毎日のストレスの積み重ねが原因で知らないうちに病気を引き起こしていることをご存知ですか？体と精神のストレスをマッサージで癒しませんか？
CA ライセンス所持　じゅん
714-200-8356 又は massagebyjune@gmail.com　じゅんまでご連絡下さい。全予約制です。日本語、英語 OK

★ IH ヒーリング・レイキ★

直感カウンセリング・IH のセッション。自分らしく生きる道を選ぶためのものです。詳細は HP をご覧頂くか、メールでご連絡下さい。
http://www.angelicsmile.online
E-mail: angelicsmile.michiko@gmail.com

▼美容師募集▼

フルタイム又はパートタイム
ライセンス経験要。新規客多し。
ビザサポート有。ウェストサイド。
ヘアーエポック　310-391-1568

★ネイリスト募集★

要カリフォルニアライセンス。パート可能。時給 OR コミッション。
949-387-518 ／ mueda@cox.net
みゆき

♥新春スペシャル パーマ♥ $20 割引

必ず広告を見たと言ってください。
Vivi Hair tel: 626-617-7767
733 W. Naoim Ave #j, Arcadia 91007

＊縮毛矯正スペシャル＊

S: $180 M: $200 L: $220　日本製品
（Cut, Styling, ダメージケア込）
＊＊＊ツヤ＆サラサラヘア＊＊＊
205 S. Mission Dr. San Gabriel
626-282-2842
ヘアスタジオ　アルファ

クラシファイドご利用方法

クラシファイド・申込方法

■ **料金 1 回 15 ドル：**タイトル 10 文字＋ 16 文字×５行まで（英文、数字は２文字で１マス）＊以降１行追加ごとに３ドル　＊画像：１点に付き８ドル
♥左ページの名刺サイズデコクラシファイド：$75（詳細はお問合せください）

■締め切り 奇数月の 10 日　着順に掲載。＊スペースの都合により次号持ち越しの場合あり。
■お申し込み下の用紙に必要事項と内容を記入し、料金分のチェック、またはマネーオーダーを同封の上、下記まで郵送してください。

l'ovest 16614 S Figueroa St, #8, Gardena, CA 90248
＊クレジットカードの場合はお電話で：310-538-4122
E-mail でのお申し込みは classified@lovest-la.com まで内容（文と画像）をお送り下さい。追って金額とお支払い方法をお送りします。

cut here

Name

Address

City　State　Zip

Phone

E-mail

セクション（お選び下さい）：□求人　□ビジネス
□美容／健康　□教授　□仲間　□その他

※当社は掲載された広告内容に関して、一切の責任を負いかねます。
※ We do not accept responsibility for ads appearing on this magazine.

Relakstyle
リラクスタイル

冬服の間に何とかしよう！
リンパスリミングキャンペーン
３月末日までのスペシャル！

①冷えてむくんだ体を温活でリセット！
温リンパ・スリミング **$95** (reg.$105)

②ひっこめお腹、あと数センチ！
キャビテーションスリミング
ウエストライン **$80** (reg.$90)

③むくみをとってすっきり脚に
カッピング・ドレナージュ　下半身
$80 (reg.$9)

TEL: 310-465-7011【完全予約制】
relakstyle@gmail.com
1209 S. Pacific Coast Hwy,
Redondo Beach, CA 90277
(Inside of Soul Fitness Yoga)

Relakstyle
リラクスタイル

リンパマッサージ&リンパフェイシャルで
Relax&Detox
３月末までのスペシャル！

①冬季限定！いつ受ける？今でしょ！
ホットストーン・リンパマッサージ **$90** (reg.$100)

②ガチガチの首&肩をすっきりと！
アルティメート・リンパマッサージ **$75** (reg.$85)

③シグニチャーフェイシャルと
背中のリンパマッサージ
ミニ・リンパコンボ　**$95** (reg.$105)

TEL: 310-465-7011【完全予約制】
relakstyle@gmail.com
1209 S. Pacific Coast Hwy,
Redondo Beach, CA 90277
(Inside of Soul Fitness Yoga)

セルフジェル ネイルクラス

自分でネイルができるように
なりたいあなたへ♡
基礎から最新アートまで、
1対1でしっかりレッスンします！
3 days (9h) $600
5days (15h)$1000→$900
講師は日米経験 11 年♪
材料はサロンのものを使ってください♪

nailroom101
310-503-6215（日本語・テキスト可）
25124 Narbonne ave, Lomita, CA 90717

しっかりとしたカウンセリングで
ご希望のデザインに仕上げます。

熟練の技術で長く続けられる
マツエクをご提供。
シンプル～華やかな目元まで
全てに対応。
カールの種類、長さも豊富。

K.I.R.E.I
www.salondekirei.com
310-408-4939 7days Kanako
24040 Vista Montana Torrance ca 90505
＊ブースレント募集＊

Diamond Space
Easy Knit Sewing
SINCE 2008

明日のデートに着て行く
洋服を作ってみませんか

1回のクラスで1着の洋服がゲットできる Diamond space easy knit sewing は、子供から大人まで楽しめます。家庭科のないアメリカの子供達に、針に糸を通すところから学んでいただくキッズクラスが大人気。自分で洋服を作ると、ぴったりサイズの着心地の良い洋服に仕上がります。お気軽にお問い合わせください

ダイヤモンドスペース・イージーニットソーイング
diamondsewing@yahoo.com
(310) 702-2586
16901 S. Western Ave, #106, Gardena, CA 90247
■入り口とパーキングはビルの裏側■

スッピンの笑顔輝く水素水
自然の透明感がもどります
ミネラル還元水素水
体の細胞から元気になる
違いはあなたの体が分かります
抗酸化力が３日間持続

水道直結・卓上・ハンディー各種
www.eHydrogenWater.com
TEL/ message: 949-331-2040
E-mail: info@dlles-in.com
化粧水試用サンプルお送りします

どろんこヤマノ
泥と琥珀からつくられる「ヤマノ肌」

Doronko yamano

フェイシャルメニュー

＊どろんこフェイシャル $49/ 60 分
肌質に合った泥を使ったハンドマッサージをネック迄

＊どろんこ＋琥珀フェイシャル $69/ 90 分
ハンドマッサージをデコルテ迄＋琥珀引き上げマスク

＊小顔フェイシャル $49/ 60 分
ヘッド＋こりを取るマッサージ＋マスク

初回の方、お友達紹介で 10% off

Tel/Text: 310-308-1993
or 917-886-4004
完全予約制 11:00 am-7:00pm / 休業日 火 水
16418 S Western Ave SuiteB Gardena CA 90247

LAX AIRPORT
国際線パーキング

お子様連れの
ご家族旅行、
荷物の多い
旅行も楽々！

日本行き　出張　里帰り
シャトル　乗り換えいらず
自宅からターミナルまで直行
玄関前の　らくらく受け渡し
マイカー利用が一番便利
安心お預かり 100 ドルから

LuxeparkExpress
日本語 310-619-0292

自己の幹細胞
（世界初の特許）幹細胞

この特許ナノテクノロジーのパッチを貼ることにより自身のペプチドを増加させ、幹細胞を活性化させ体内のコラーゲンを増加させます。（体内の若さのリニューアル）

即効性
＊エネルギーの増加
＊より良い睡眠
＊スポーツパフォーマンス
＊コラーゲンの増加による若さのリニューアル

世界中からビジネス関係、ドクター、科学者等が参加しています。日本及び世界にコンタクトのある方、（MLM リーダー）カイロ、美容、エステ関係で興味のある方連絡下さい。資料送ります。

胞を活性化
活性化パッチ

＊劇的な痛みの減少
＊幹細胞活性化によるシワの減少
＊髪の成長
＊傷跡の減少
＊怪我、傷の治療の劇的な減少

毎月トーレンス、オレンジカウンティーでセミナー開催中
909-861-7043　Miz 迄
stemcellact@gmail.com

セラピスト養成

生きがいを感じる
素晴らしい仕事
人の心を癒し、幸せに導く
セラピストになりませんか？

＊前世セラピスト養成＊
終了後ABHの認定書授与

＊ヒプノセラピスト養成＊
終了後NGH米国催眠士協会の資格認定証授与

詳細はWebサイトの養成ページへ
www.hypno-la.com

講師　本誌コラムでお馴染み
NGH公認講師、三浦ゆう子
TEL: 310-260-2367
yukomiura123@gmail.com

木原手芸店・手芸教室
Kihara's Art & Craft Studio

編み物初心者クラス
1回 /2.5 時間：$25（＋材料費）
完全予約制（週７日オープン）

基本の鉤針編み/棒針編みはもちろん、米国でここだけで習えるクンスト編みも基本から丁寧にお教えします。
材料も全てその場で購入できますので手ぶらでいらしてください。

Tel: 310-538-5447
1604 W. 154th St, Gardena, CA 90247
www.kihara-artcraft.com

★個人セッション承ります★

リーディング１時間 $100 ◆魂の活性、サードアイヒーリングとリーディングセッション
◆チャネリング ～ハイヤーセルフからアドバイス～ ◆タロットリーディング

★ DNA活性 ラベストスペシャル 1hr/$99 ★
通常 $133 ＊必ずラベストを見たとお伝えください。

約 3000 年前より伝わる神官や預言者達の能力を引き出すテクニックのひとつ。【効果】◆エネルギー UP ◆願望実現 ◆スピリチュアル能力 UP ◆免疫力強化 ◆潜在能力開化 ◆直感力 UP ◆ハイヤーセルフとの繋がりができる 他

個人セッション予約 TEL: 562-212-6718 E-MAIL: cjishappy@gmail.com

カリスマヒーラー Sage の チャネリング占い

2月1日～3月31日

京都・鞍馬山のご本尊様から受け取ったメッセージをお届けします！

★ 10 月生まれ★
順調な時こそ気が緩むものです。足元をすくわれない様に注意深く前に進んで下さい。金運は、今が一番良い時かもしれません。悪くならないように安定出来るようにしましょう。恋愛運は、お互いに秘密を持っ二人かもしれません。隠し事がなければ吉です。
ラッキーカラー、金色

★ 7 月生まれ★
いつも正しい考えを持っているあなたを苦しめるような悪事を働く人があらわれそうです。金運は、よろしくありませんね、悪化しやすい時期ですので早めに手を打っておきましょう。恋愛運は、三角関係の暗示が出ています。好きになってはいけない人を好きになりそうです。
ラッキーカラー、黒色

★ 4 月生まれ★
体調を崩したり不調が出やすいときです。暴飲暴食も避けて下さいね。体が悲鳴をあげています。金運は、余裕のない方は今が一番大変なときです。なんとか乗り越えて下さい。恋愛運は、良い出会いには期待ができませんが、じっくりと吟味をすればそれなりの相手はいそうです。
ラッキーカラー、橙色

★ 1 月生まれ★
心を空っぽにしてください。周囲の言葉に惑わされないように気をつけて下さい。金運は、良い方なのですが、考え過ぎたり、慎重になり過ぎてもうけそこなうかもしれません。恋愛運は、格差を感じたり年の差を感じるような出会いがあるでしょう。
ラッキーカラー、赤色

★ 11 月生まれ★
美しく着かざることで運気が上昇するかもしれません。ただし着飾り過ぎは運気を下げます。金運は、無駄遣い使いをし過ぎた人はお金が回らなくなる時期です。ギャンブルは禁止です。恋愛運は、見かけと実態は全然違う人かもしれません。性格の明る日人との出逢いは吉です。
ラッキーカラー、紫色

★ 8 月生まれ★
女の敵は女！信じていた女友達に裏切られそうです。男性は事故に合わないように気をつけて下さい。金運は、時には良いがほとんど期待しないほうが良いようです。恋愛運は、見た目だけの人の様です。しっかりと相手の内面や本性を見抜きましょう。
ラッキーカラー、黄緑色

★ 5 月生まれ★
良い事や楽しい事があるようですが、同時に悲しいお知らせがあることも！ 基本的には物質面で恵まれる時期です。金運は、預金が増えたり、収入が増えることがあるでしょう。恋愛運は、とても楽しい関係が結べそうです。結婚も間近かもしれません。お見合いや合コンも吉です。
ラッキーカラー、薄紫色

★ 2 月生まれ★
エネルギーが余り過ぎて無駄に突っ走り過ぎて失敗をするかもしれません。よく考えてから行動しましょう。金運は、見栄を張り過ぎて自分自身の生活を苦しくしてしまいそうです。恋愛運は、優しくアプローチをすることで上手くいきそうです。突っ走り過ぎないように。
ラッキーカラー、銀色

★ 12 月生まれ★
規則正しく節度を守った行動を取ることで運気が開けて行くようです。悪口をばらまくような行動は運気を下げます。金運は、計画を立て直すことで金運が良くなりそうです。恋愛運は、ゆっくりと前に進むことで良い関係が気づけるようです。良い出会いがありそうです。
ラッキーカラー、水色

★ 9 月生まれ★
何事も思う様に行きにくい時ですが諦めずに努力を重ねることで日の目をみることになります。金運は、全部使わずに少し蓄える癖をつけることで金運アップ。恋愛運は、わざと邪魔をする人や何かの障害があるかもしれません。冷静になって待てば大丈夫。
ラッキーカラー、白色

★ 6 月生まれ★
再挑戦、復帰ができる時期です。学生に戻る人もいるかもしれませんね。イメージ的には雪解けがきたと思って下さい。金運は、次第に上がって行くようです。悪かった人は期待して下さい。恋愛運は、復縁や再婚などにも良い時期です。新しい恋愛にも期待していただけると思います。**ラッキーカラー、黄色**

★ 3 月生まれ★
口論や揉め事を長引かせると大きな問題に発展しそうです。周囲と和合できるように努めて下さい。金運は、お金に関するトラブルに気をつけましょう。出費がかさみそうです。恋愛運は、自分の方からアプローチをしていくと仲良くなれそうです。喧嘩は避けましょう。
ラッキーカラー、緑色

HOPE DAY (Helping Other People Eat)

ホームレスをサポート・HOPE DAY 無料治療
缶詰か古着を寄付してくださった方にカイロ無料治療！

パサデナの『中島カイロプラクティックセンター』では、今年も恒例となったホームレス保護団体への寄付活動 HOPE (Helping Other People Eat) DAY に協力するため、毎年恒例の「１日無料カイロプラクティック治療」を実施します。この日は寄付用の古着か缶詰を持参した方に、レントゲンを始め、カイロの治療、物理治療、マッサージなど、ドクター中島が行う治療を全て無料で提供！ぜひご協力をお願い致します。

【日時】３月 16 日（土曜）● 9am ～ 7pm
【場所】Nakajima Chiropractic Center
3656 E Foothill Blvd., Pasadena, CA 91107
治療ご希望の方は必ずお電話でご予約下さい。
【予約】電話：626-405-9209（日本語でどうぞ）
＊無料での治療は、当日、寄付用の古着、缶詰をご持参頂いた方に限ります。どうぞお忘れなく！
＊予約後のキャンセルは前日（15 日）午前中までに必ずご連絡ください。

古着、缶詰の寄付だけも大歓迎！ ←予約不要

PASADENA カイロプラクティック
Dr.Kazumitsu Nakajima

痛みや体調不良のことなら何でもご相談下さい

■首・肩・腰・ひじ・ひざ等の身体の痛み、こり、しびれ
■体調不良、ストレス ■姿勢や体のバランスチェック
■体調管理やメンテナンス ■交通事故後の治療
□カウンセリング、マッサージ、矯正、
フィジカルセラピー、ストレッチなどで治療

カイロプラクティックは病気や痛みの原因となる背骨や骨盤のズレ、ゆがみを直してケガ、痛みの治療にかかわるだけではなく、体の抵抗力、免疫力を高め健康を維持したい、循環を良くし身体の中からキレイでいたいと言う方々にも利用されているアメリカ生まれの根源療法です。

★レントゲン設備完備
★リラクゼーションルーム
★ビタミン、サプリメント各種

中島一光 D.C.
筋肉応用学
栄養カウンセリング
労災
交通事故
スポーツ傷害

ご予約、お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ
TEL: 626-405-9209
3656 E. Foothill Blvd, Pasadena CA 91107
月～金：9am～7pm 土：9am～1pm 定休日：日曜日
www.drnakajima.com

各種保険承ります 学生保険、PPO、HMO、旅行保険、メディケア、キャッシュ割引など詳しくはお問い合わせください。

オンラインショップ www.lovest-la.com

ラベスト読者だけにお届けする

“いいもの”通販

いいもの通販
プレミアムカタログ郵送します
【お申し込み】お電話：310-538-4122
E-mail: shop@lovest-la.com

プレミアムカタログも E-mail でも受け取れます！
お申し込み：shop@lovest-la.com まで！

いいもの通販が変わります！　オンラインショップはそのままに、ネットやカードショッピングが苦手な方にカタログ郵送を開始。より充実して身近になったいいもの通販をぜひご利用ください！プレミアム特典も色々あります！

いいもの通販今月のおすすめ商品！　お求めは www.lovest-la.com またはお電話 310-538-4122 まで！

l'ovest
LED/RF &EMS フェイシャルマシン
特別価格 $55
送料：無料

５つの波長の LED と低周波トリートメントが一度に実現する、本格的なホームエステマシンで美肌＆若々しいお肌が蘇る！

KS Global
人毛 100%トップ用ミニヘアピース
（クリップ１個使用）
特別価格 $55
送料：無料

見た目年齢10歳ダウン！薄毛はもちろん、生え際の白髪やダメージヘアにお悩みの方にもおすすめ！

【カラー】#1: ナチュラルブラック
#2: ブラウン　#3: ライトブラウン

Tokyo Beauty
アイケア EGEX
（20ml）
通常 $138 → $118
送料：$3

皮膚再生を促すトリプル EGF を配合し、まぶたの老化を改善する目元専用美容液。

Tokyo Beauty
マイクロウォッシュパウダー（50g）
通常 $60 → $34
送料：$3

泡立てネットなしで豊かな泡立ち！ 保湿成分も配合でスッキリしっとり洗えます！

l'ovest
シルク 100% ナイトキャップ
特別価格 $20
送料：無料

渡辺直美ちゃんがインスタで披露して日本で大ヒット中！保湿効果の高いシルクが美髪を守るナイトキャップ。
カラー：黒 / ピンク

Scent of Lavender
ラピッドラッシュまつげ美容液
通常 $49.99 → $49
送料：無料

短いまつげが伸び、細いまつげにボリュームが出るベストセラーまつげ美容液。

Scent of Lavender
ブリーチチブライト 歯のホワイトニングキット
30 アプリケーション／約 10 回分
通常 $85 → $48　送料：$3

プロ仕様のフォーミュラと LED ライトで１回の使用でも歯の白さがアップ！

Scent of Lavender
ハイドロペプチド ソーラーディフェンス
SPF30（50ml）
通常 $48 → $44
送料：無料

自然なベージュ（ティント）でファンデーション要らず。スキンケア効果もある日焼け止め。

l'ovest
カートリッジ式 イオンシャワーヘッド
通常 $35 → $28
送料：無料

浄水＆イオン効果でお肌も髪もふんわりやわらかな洗い上がりに！細かい孔で超節水＆水圧最強！カートリッジ４本付き（6~24ヵ月分）

LYPOX
リポソーマル ビタミン C タブ
（90 錠 / 約１ヶ月分
特別価格 $29.99
送料：無料

別名「飲むビタミン C 点滴」。最高グレードのナノ化ビタミン C サプリ。100%の吸収率でお肌と体をサポート。

Nami's Skin Care
シュラメック　メラホワイト・デイクリーム SPF20（50ml）
通常 $96 → $86.40　送料：$3

UV ケアと同時にαアルブチンやビタミン C を高濃度で配合で美白が実現する昼用クリーム。

ライト
クラシック
ハニー

Nami's Skin Care
シュラメック プレミッシュバーム
（50ml）
通常 $59 → $53
送料：$3

グリーンピールを開発したドイツの自然派サロン御用達ブランドが提供する元祖 BB クリーム。肌に優しい処方。

INABA Churu いなば CIAO ちゅ〜る USA バージョン　猫ちゃん夢中のおやつ！

Tuna Recipe ツナ
Tuna with Salmon Recipe ツナとサーモン
Tuna with Scallop Recipe ツナとほたて
Tuna with Chicken Recipe ツナとチキン
Chicken Recipe チキン
Chicken with Scallop Recipe チキンとほたて
Chicken with Cheese Recipe チキンとチーズ
Chicken with Shrimp Flavor チキンえび風味
Chicken with Crab Flavor チキンかに風味

全種類1パック（4本入り）$3.99 送料：５パックまで１オーダーにつき $3

ラベスト特典
① ６パック以上購入で送料無料！
② ９パック購入で１パックおまけ！
③ 12 パック購入で２パックおまけ！

ツナレシピ４種類が５本ずつ入った 20 本入りボックス入荷！
$17.99　送料無料！
ツナ、ツナサーモン、ツナほたて、ツナチキン各４本入り

ちゅ〜るのお求めは www.lovest-la.com またはお電話（310）538-4122 へ！

春のスキンケア特別企画 最新ビューティートリートメント事情

雨が多く長かった冬が終わり、世の中、春ぅ～♡　暗かった空が晴れて差し込む明るい日射しに負けないお肌をつくりましょう！　次号は久々にどーんとエステ／スパ特集。シミ、シワ、たるみをなくすスキンケアや、ネイル、ヘアまで、ラベストオススメサロンの最新トリートメントをまとめてお届けします！　もちろんホームケア情報も満載です！サロン体験モニターのご応募は info@lovest-la.com までメールを！

その他、春にふさわしい企画や新連載も色々計画中！お楽しみに！

お得な情報＆通販先取り満載の メールマガジン配信中！

隔月刊発行では網羅できないリアルタイムのお得で耳寄りな情報をお届けしています！登録無料。配信解除も簡単！www.lovest-la.com のトップページから登録してね。

40代以上の女性に楽しいことを色々提案します！ ラベスト・プレミアム倶楽部

年齢的にはいろんな意味で落ち着いて余裕はできたけど、なんだか毎日パッとしない…。そんな大人の女性限に、厳選グルメ、日帰り旅行、いいもの特別通販などをご提案。まだ始まったばかりですが、まずは入会登録してね！詳細は lovest-la.com をご覧ください。

編後記

へんしゅうこうき

大変遅ればせながら、あけましておめでとうございます。今年もラベストをどうぞ宜しくお願い致します。私の新年の抱負は、「新しいことに果敢に挑む」。ここ数年、新しい物事に全く着手していなかった私。大好きだった嵐への情熱も５年前（え、もう？）のハワイ公演以来しゅるしゅると鎮火傾向…。心も表情も喜怒哀楽の差がなくなってるのに気付き、このままでは孤独な変人且つ老人街道まっしぐらだ…やばい…。と焦る私の心を動かしたのは去年の紅白でも話題になった米津玄師さん。米津さんの曲を聴いて久々に心がぶわーっと動き出しました。新鮮でした！　新しいこと始めるのは最初は気合いと労力が要るから大変。けど、未知の世界を知るのは最高のアンチエイジング。心もお肌も脳みそも、錆びた歯車が再び回り出す感じ！…ということで、いろんな人の力を借りて、ラベスト・プレミアム倶楽部を始めます。まだ企画段階の域を脱してませんが、みなさんからのご希望を交えながら楽しく進んでいけたらなーと思っています。ぜひ登録してください。ところで、糖質オフを始めて７ヶ月。最初の４ヶ月で 13kg 減って以降動きなし。でもこの〆切は３食カップ麺の日とか多かったけど、体重増えなかった！ほっ。(MK)

$500 からホームページ制作承ります！
オンラインショップ、オンライン予約システムを
導入した HP ももちろん OK！（別途費用がかかります）
詳細、お問い合わせ・見積もりは 310-538-4122
または design@lovest-la.com までお気軽に！

ダイソーで発見!!
キレイ&元気スグレモノ
春は目の前！ガーデニングアイテム特集
冬が終わって、そろそろ春の到来！
いろんな植物が芽吹き出しますね。
そこで今年はガーデニングに挑戦しようと考えているあなたに、ダイソーのガーデニング・グッズをご紹介。庭用から窓辺のプランター用まで、色々揃います。
今年はお家に緑を増やしましょう！
ガーデニング用のミニフェンスもお好みで
ガーデニング用 グローブやアームカバー、ヒザあても色々！
土いじり用の くわや鎌、シャベルも揃います！
植物を 真っ直ぐ 育てるのに 欠かせない ガーデニング用 支柱も 色々揃う！
虫除け、雑草避け、遮光用などガーデニング用シート
可愛いジョウロや霧吹き スプレーで毎日の水やりも楽しくなる！
屋外作業の 必需品！ サンバイザー各種
大事な植物を 猫や鳥から守る アイテムも色々！
プランターも大小様々
趣のあるミニ灯篭
DAISO JAPAN
*Torrance *Irvine *Gardena *Anaheim *Monterey Park *Hacienda Heights *Artesia *Korea Town *Prado Center *Lake Forest *Temple City *Northridge *Buena Park *Chino Hills *Sawtelle *San Gabriel *Mira Mesa (San Diego) *Stanton *Eastgate (Torrance #2) *Bristol Plaza *Lakewood *Arcadia *Garden Grove *Little Tokyo (Galleria Shopping Center) *West Hills *Tustin *Orange *Pavilion Place Huntington Beach *Circle Marina Center *Fullerton * San Dimas *Kearney Mesa (San Deigo) *Rowland Heights *Santa Anita *Oceanside *Ontario *Rancho Cucamonga *National City (San Diego) *Thai Town *Costa Mesa

Nami's Skin Care in Woodbridge, Irvine

脱毛とスキンケアのプロが、
あなたを素肌美人へと導きます

“素肌美人をめざす”

夏に向かって永久脱毛開始！

＊60 分 /80~85 ドル　＊お得なパッケージあります！　＊無料コンサルテーション

＊脇 ＊腕 ＊背中
＊脚 ＊ビキニ ＊I/O ライン
＊顔 ＊眉 ＊ヒゲ ＊耳 など
ほぼ全身対応！

最新鋭の針脱毛マシンでより早く確実に！

『ナミズスキンケア』では、最新鋭の脱毛マシン“Apilus xCell”と熟練スタッフの技により、益々快適で確実な永久脱毛へとグレードアップしました。新マシンは毛根を消滅させる周波数がアップしただけなく、人工知能が搭載され、脱毛する部位や毛質などに合わせて最も効率的に脱毛を行なうことが実現。素早く脱毛作業を進められることで、施術時間も短縮できるのでとても経済的です。

またナミズスキンケアでは腕や足、脇の下、ビキニラインなどへの一般的な施術に加え、I ライン、Oゾーンなどのブラジリアン脱毛にも対応。プロのダンサーやフィットネスインストラクターの方達にも大好評です。もちろん、この夏は大胆な水着で勝負したい方もぜひ、お試し下さい。

ナミズスキンケアでは、針脱毛が初めての方に無料コンサルテーションも行っております。

どうぞお気軽にご連絡ください。

永久脱毛 by Maki SPECIAL

2019 年 3 月末までに施術を
開始された方は以降 6 ヶ月間、
通常 1 時間 $80~$85

10% OFF!

ご予約時に必ず Maki をご指名ください

Nami's Skin Care 人気の通常メニューラインナップ

ニキビ、シミ、シワ、毛穴…あらゆる肌の悩みに！

ハイドラフェイシャル

水流を利用した最先端のディープククレンジング

◆Deep Cleansing $150　◆Acne Deep Cleansing $170

ダウンタイムなしだからお出かけやイベントの前日だって
安心して受けられます。輝くお肌で春を迎えましょう！

最小限の刺激でこれまでの手で行う数倍ものディープクレンジング、ケミカルピール、皮脂／アクネ／毛穴コントロール、保湿、アンチエイジングが実現。

小ジワの症例：施術前と施術１ヶ月後

エンダモロジー大好評！！

人間の手による痩身マッサージでは不可能な細かい振動が皮下を刺激し、凝り固まったセルライトや脂肪細胞を揉みほぐして体外へ排出。気になる部分を引き締め、ハリのあるスムースなお肌へと導きます。

■フェイスコース $90（リフト／引き締め）
■ボディコース $85（セルライト／痩身／リンパドレナージュ）

ReFa CARAT for BODY

大好評！オキシジェンセラピー

強力な空気圧を利用して、高純度酸素と高濃度美容液を肌の奥まで圧入。お肌の老化を食い止め、透明感とうるおいに満ちた、ハリのある素肌へ。

●Face: $75, $120, $150
●Eye Treatment $50, $90
●Body: $85 ●Hands: $50

ボディラップ各種

●m'lis コントアーボディラップ 60min/$90
●グリーンコーヒーボディラップ 60min/$90

コスメラン どんなシミも確実に薄くする画期的なトリートメント $600~

＊フェイシャル各種　＊ボディトリートメント＆ラップ各種　＊ワックス脱毛
＊アイラッシュエクステンション　＊マッサージ各種　＊パーマネントメイク

グリーンピール

厳選天然ハーブが皮下深部の細胞を活性化させ、新しい肌細胞の生成を促進し、シミ、シワを一気に薄くします。敏感肌でもOK。

5 日間コース アフターピールトリートメント 1 回付き
＊ホームケアキットなし…$300　＊ホームケアキット込み…$450

ミニグリーンピール $175 1 日コースの簡単グリーンピール。ディープなグリーンピールが行えない方にお勧め。お化粧も可能です。

フレッシュアップピール $155 手軽にグリーンピール体験。お肌を生き生きさせるコースです。

ご予約は日本語でどうぞ

NAMI'S SKIN CARE

tel: 949-502-5050

4482 Barranca Pkwy. #180, Irvine, CA 92604

[営業時間／完全予約制] ＊月～木：9AM～9PM ＊9AM～7PM ＊日：休業

WWW.NAMISKINCARE.COM

No. 206 Feb. 1, 2019: l'ovest 16901 S. Western Ave, #102, Gardena, CA 90247 (310) 538-4122

ハリ、艶、目覚める肌
エクセルーラ

Excellula sato

エクセルーラ

目指したのは、肌の内側から輝きあふれるハリ・艶肌。
エイジングを見つめた高濃度・高浸透スキンケア。

モイスチュアマスク（美容液マスク）

濃密美容液とストレッチ効果で、若々しい顔印象を作り出すマスク

- ●たっぷりと含浸された濃密な美容液成分が深く潤いを届け、乾燥や肌あれを素早く改善します。
- ●製薬会社ならではの高濃度、高浸透処方で、ハリを高めます。
- ●ストレッチ効果のあるマスクが肌を引き上げるように密着、たるみがちな肌を引き締め美しいフェイスラインに導きます。

sato HEALTHCARE INNOVATION

佐藤製薬株式会社 www.sato-pharmaceuticall.com/us/usa