

## カーミングフェイシャル @ RAYMOND SPA (Pasadena)

Kang Eastern Medicine の 3 店舗目となる「Ryamond SPA」からは、西洋と東洋の美容法を融合させてお肌の夏の疲れを癒す「カーミングフェイシャル」をご紹介。

### パサデナ発のコスメとフェイシャルマシーンで潤い肌復活

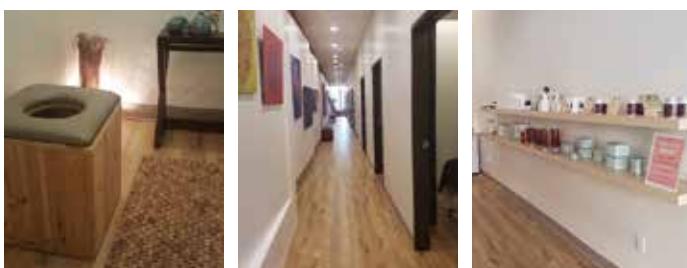
この「カーミングフェイシャル」はその名の通り、夏の紫外線や乾燥で水分を失いカサカサになってしまった砂漠のようなお肌の炎症を癒し、オアシスのようなたっぷりの潤いで満たすトリートメントです。

トリートメントでは最新フェイシャルマシーン「ハイドラフェイシャル」で水の力を利用し、古くなった角質を肌に優しくピーリング。このマシーンは同時に水分＆栄養補給も行う優れものです。また、使用するコスメはパサデナ発のプロ仕様ブランド、「Le Mieux」のスキンケア。敏感肌にも安心のナチュラルな有効成分を配合した、傷んだお肌の修復に最適なプロダクトです。「Le Mieux」の大きな特徴である有効成分をしっかり皮膚深部まで浸透させるテクノロジーによりお肌のトラブルの根底から改善し、ずみずしいブルブルのお肌が蘇ります。さらに引き締め効果の高い超音波マシーンでマッサージを行えば、お肌に潤いと透明感、そしてハリが復活します！



### Kang Eastern Medicine 姉妹店、RAYMOND SPA がオープン！

今年 8 月 1 日に『Kang Eastern Medicine』3 店舗目になる『Raymond Spa』がオールドパサデナにオープンしました。こちらは KEM スパで人気の美容鍼やかっさフェイシャルなどに加え、マツエクやネイル、V-スティーム（よもぎ蒸し）など新しいメニューも豊富。また、長いホールには定期的に入れ替わるアーティストの絵も展示。広々とした空間でお茶でも飲みながらゆっくりと時を過ごすことができます。また年内は全メニュー 50% オフ！（初回のみ）メニューはウェブサイトをチェックしてください！



日本でも話題のよもぎ蒸しも 長いホールにはアーティストの絵を展示 スパ御用達コスメや KEM ブランドのサプリも購入できる



#### カーミング・フェイシャル 秋のスペシャル（11月末日まで） 通常 75 分 \$100 → \$70

予約：Raymond SPA

Tel: 626-793-7721

54 S. Raymond Ave, Pasadena, CA91105

Web: raymondspa.com

\*その他、p22 の広告もご覧下さい

# サロン一押し！ 夏のダメージを癒す 秋のおすすめ トリートメント

## エイジリバーシング・フェイスリフト @ BELLEZZA (Melrose)

メルローズの人気スパ『ベレッザ』からは、その名の通り、加齢でたるんだお顔をきゅっと引き締めて何歳も前の自分へ戻してくれるトリートメントをご紹介。

### オーガニックコスメと超音波リフトでツヤとハリ復活！

トリートメントは最初に背中のリンパマッサージから。こうして先に血行を促することでフェイシャルの効果をアップさせます。心地良いマッサージで体もほぐれたところでフェイシャルダブルクレンジングから。続いてエクスフォリエーション（ゴマージュ）。その間に手のマッサージも行います。続いてマッサージでデコルテから顔にかけて引き上げて行きます。そしてエクストラクション（毛穴のお掃除）でまっさらになったところで、お肌の状態に合わせた美容液を超音波マシーンで皮下導入。続いてフェイスリフトマスク。マスクをしている間はリフレクソロジーで足の疲れも癒されます。最後に化粧水と保湿コスメで仕上げ、最後にサンスクリーンを塗って完了です。

夏の暑さや乾燥、紫外線、さらに日々の疲れでしぶみ切っていたお肌が潤い、弾力が復活したのが即、実感出来ます！



#### Age Reversing Face lift Treatment ラベストスペシャル（11月末日まで） 1回 \$180 → \$119 4回 \$720 → \$360

予約：Bellezza

Tel: 213-924-7289

6808 Melrose Ave, LA, CA 90038

Web: bellezzamelrose.com

\*その他詳細は p20 の広告をご覧下さい



## BO2BIO + LED

@ ATSUKO SKIN CARE (Beverly Hills)

『アツコスキンケア』の超人気コースのボトバイオピールとLEDのコンビネーションで夏の紫外線ダメージを受けたお肌も透明感とハリのある、“10歳若い素肌”に蘇ります！



施術3日目。表皮が浮き上がり、剥がれ出して新しい皮膚が見えてくる



LED照射でコラーゲン細胞を活性化。リフト効果や透明感を実感！

今あるシミ、シワ、たるみも改善！！

『ボトバイオ（BO2BIO）ピール』は5種類の天然植物と2種類のミネラルを配合したオーガニックプランツをマッサージで皮下に入れ込み、細胞の活性と分裂を早めて、メラニン等の老廃物の溜まった古く乾いた角質を剥がす肌再生トリートメント。1回のピーリングと1週間後のポストピールの2回の来店で1セッション。

プランツの入れ込みマッサージは刺激を感じる方もいますが、綺麗になるためならガマンできます！また、施術直後は引き感がありますが、翌日には治まり、メイクも可能。3日目

BEFORE AFTER



下まぶた、頬、あごのたるみ  
シワやたるみがピンッと引き締まりまさにツルビカ！

BO2BIO + LED (2回のセッション)

秋のスペシャル (11月末日まで) 通常 \$500 → \$380

予約: Atsuko Skin Care Tel: 310-888-8081

414 N. Camden Dr, Beverly Hills, CA 90210

Web: atsukobh.com \*その他詳細はp20の広告をご覧下さい

ランチタイムピールもオススメ！通常 \$200 → \$125(11月末まで)

施術時間 20~40分でできる手軽なビタミンAピール。古い角質がキレイに剥けてツルツルの肌に！(ダウンタイムは1回)

## トリプルピール+濃縮ヒアルロン導入

@ SCENT OF LAVENDER (San Marino)

『セントオブラベンダー』のイチ押しのアンチエイジングメニュー「トリプルピール+濃縮ヒアルロン酸導入」で紫外線ダメージでゴワゴワになったお肌にオアシスの潤いを！

### ダウンタイム無しの3つのピーリングで美白&保湿

紫外線ダメージによる乾燥やシミ、くすみを改善へ導くのはやはりピーリングが最良の手立て。そこでこのトリートメントでは通常、フェイシャルでは1回のピーリングを、種類を変えて3回も施していく

1つめは「酵素ピール」で毛穴に詰まった皮脂や表皮の汚れを除去。

2つめは「AHA(フルーツ酸)20%ピール」でシミの原因になる表皮に残っ



酵素ピールで汚れを除去



AHAピールで表皮の角質除去



TCAピールで不要な角質を一気に剥がす！



ヒアルロン酸導入でお肌の奥まで水分補給

た古い角質を落とします。

3つめはTCA(トリクロロ酢酸)5%でディープピール。TCAは瞬時に表皮を溶かしてしまうので、他のディープピールのようにお後から皮膚がボロボロ剥けないのが特徴。赤くなったり炎症を起こすこともありません。こうしてまっさらになったお肌に、濃縮ヒアルロン酸を超音波で肌の奥深くまで送り込みます。3つのピーリングとたっぷりの水分補給でお肌はふっくらもちもち、すっかり若々しさを取り戻します。

には表皮が一気に気持ちよく剥がれ(写真左上)、4日目には、まるで陶磁器のような手触りのツルツル透明肌に！

1週間後のポストピールで残った角質をゴマージュで全て落としてもらった後は、あつこスキンケアの一一番人気メニュー、LEDトリートメントで仕上げ。LED後、鏡を見てビックリ！瞬間にたるみが引き締まり、シワや毛穴も目立たなくなっています！周りの人達からも驚かされること間違いなし！

BEFORE AFTER



下まぶた、頬、あごのたるみ  
シワやたるみがピンッと引き締まりまさにツルビカ！

トリプルピール+ヒアルロン酸導入

ラベストスペシャル (11月末日まで)

1回 \$120 → \$85

+スパーキーリングビタミンCマスク \$120

予約: Scent Of Lavender

Tel: 626-793 8121

2497 Huntington Dr, San Marino, CA 91108

Web: scentsoflavender.com

\*その他詳細はp20の広告をご覧下さい

## グリーンピール

@ NAMI'S SKIN CARE (Irvine)

『ナミズスキンケア』の人気トリートメント、「グリーンピール」なら夏の肌ダメージを一気に解決、ちゅるんとひと皮むけたまご肌で秋冬に向けてスタートできます！

### 60年の実績！シミ、小ジワを一気に目立たなくする！

「グリーンピール」は施術から5日間でシミや小ジワの目立つ表皮を一気に剥がして、新しい皮膚と入れ替えるトリートメント。使用するピーリング剤にはケミカルを一切含まれておらず、ハーブの力だけで行なうナチュラル系ディープピールです。

施術では始めにハーブの粒を皮下にマッサージで浸透させていきます。

マッサージは少々刺激がありますが、このときに角質層にハーブの有効成分が行き渡り、肌細胞の分裂と再生を促進してお肌の生まれ変わりを助けています。

そして施術3日目に肌が乾燥して口の周りから皮膚が剥け始め、4日目にその他の部分も剥がれて来ます(個人差あり)。そして5日目にサロンでアフターピールを受ければ、驚きのツルビカお肌が誕生！くすみや色ムラ、小ジワもハッキリわかるほど目立たなくなります。



ハーブのピーリング剤をマッサージで入れ込む



施術4日目。角質がボロボロ剥ける。



頬にある大小のシミ、ほうれい線やたるみが目立つ



肌に透明感が出てシミやたるみも目立たなくなつた

グリーンピール・5日間コース

ホームキット無し \$300/有り \$450

ミニグリーンピール \$175

フレッシュアップピール \$155

予約: Nami's Skin Care

Tel: 949-502-5050

4482 Barranca pwy, #180, Irvine, CA 92604

Web: namiskincare.com

\*その他詳細はp39の広告をご覧下さい

## ピコケア（レーザー） @ DR. SHIN LASER SKIN CLINIC (Torrance)

夏に紫外線を浴びてシミが増えた、濃くなったという方に！  
『DR. シンクリニック』では最新のレーザー治療「ピコケア」が登場。色素沈着だけでなくシワや毛穴ケアも同時に実現！



### 美肌、肌の若返り効果が時短で倍増！

ピコレーザーはピコ秒（1兆分の1秒）だけ、レーザー照射することで微細な粒子（色素など）の破壊を可能にした最新のレーザー技術です。従来のレーザーよりも照射時間が短いにもかかわらず、効果は高くなっているのが最大の特徴です。レーザーが直接真皮層を刺激することで、様々なダメージを受けた肌細胞を再生する働きがあり、総合的な美容効果も期待できます。ピコレーザーは色素を破壊する効果が高く、気になるシミやくすみ、そばかすなどをほとんど痛み無しで消すことが可能。またピコレーザーはこれまで熱を利用していたレーザーと違い、光による衝撃波を加える技術を用いているため、

これまで困難とされていた肝斑への治療も可能になりました。また、ニキビや傷痕の改善、タトゥー除去などが実現します。

さらにピコレーザーは直接真皮層を刺激することでコラーゲン細胞などを刺激して再生を促進するため肌のハリの復活や、毛穴の縮小も実現。一度の治療で美肌と肌の若返りが実現します。



傷痕の症例



シミ、色素沈着の症例



肝斑の症例

ピコケア  
価格詳細はお問い合わせください。

予約 / 問い合わせ：  
DR. SHIN Laser Skin Clinic  
Tel: (310) 534-1242  
123326 Hawthorne Blvd. #140  
Torrance, CA 90505  
Web: drshinclinic.net



\*その他詳細は p5 の広告をご覧下さい

## カルスピール&スパペディキュア

@ MYU BEAUTY (Irvine)

アーバインの『ミュービューティ』からは、素足で過ごした夏の間にカチカチになってしまったかかとを、しっとりスペベ、ピカピカになるフット専用トリートメントをご紹介。

カルスピールで硬くなったかかとの角質を除去、

スパペディキュアで爪の先までピカピカに！

夏が終わると素足で過ごしたツケが足の裏に実際に現れます。暑い角質に覆われて硬くなったかかとには「カルスピール」がおすすめ。『Myu』のカルスピールは、サロン専用の特別な角質処理液をかかとにつけ、ラップ



古い角質でガチガチだったかかとがツルツルに！



かかとからつま先まで丁寧にトリートメント



スクラフの後は爽快なミント入りのマスク



手の爪と同様に甘皮処理やファイリングを行なう

をして放置。10分後、溶けた角質を専用のヘラで取り除き、さら特製パミスでこすることでさらにポロポロと角質が取れ、まるで赤ちゃんのようなツルツルのかかと！

角質除去だけではなく、足全体を綺麗に生まれ変わらせたいなら「スパペディキュア」がオススメ。爪先からかかとにかけてピーリング、スクラフ、マスク、保湿クリームという贅沢なトリートメントで夏の乾燥や紫外線でシワシワになった足がふっくらピカピカに甦ります。足も冬に向けての準備を始めましょう！



\*カルスピール：\$35  
\*スパペディキュア：\$40  
2つ同時施術で→ \$65 (11月末まで)

予約：Myu Beauty

Tel: 949-387-5183

18023 Sky Park Circle, #D,  
Irvine, CA 92614

\*その他詳細は p20 の広告をご覧下さい

## ヘッドスパ

@ CALTY (Gardena)

『キャルティ』からは夏の間に受けた紫外線や汗、冷房の影響がじわじわと現れ、疲れを抱えた「秋バテ」状態の頭皮を癒し、美しく健康な髪を育てる「ヘッドスパ」をご紹介。

オーガニックコスメと超音波リフトでツヤとハリ復活！

髪の「秋バテ」が続くと頭皮は乾燥が進み、新陳代謝が低下するため健康な髪を生み出せなくなってしまいます。するとハリ・コスの低下や抜け毛、うねりが出やすくなり、扱いにくい髪に…。そう、秋の頭皮ケアはとても大事。そこでキャルティのヘッドスパ。基本のAコースではマイクロスコープで頭皮や毛穴の状態を診断し、その状態に合わせて頭皮マッサージとディープクレンジング、頭のツボ押しで血行を促進し頭皮の疲れを癒します。続いてナノスチームで髪に潤いを与え、栄養補給トニック浸透させれば頭皮も髪も生き生き蘇ります。また、ヘッドスパは小顎やむくみ取り、リフトアップ効果も期待できます。



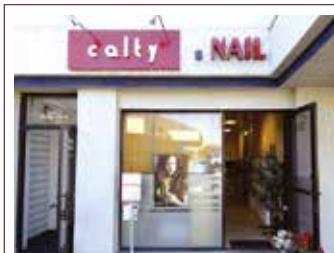
ナノスチームで髪深部まで水分と栄養が浸透



ディープクレンジングと頭皮マッサージで血行促進



頭皮だけではなくバサついた髪もツヤツヤになります



ヘッドスパ \* ( ) はカットと同時施術価格  
\* Aコース \$50(\$40) \* Bコース \$65(\$55)  
\* Cコース \$100 (\$90)

予約：Calty

Tel: 310-855-3652

15492 S Western Ave, Gardena, CA 90249  
Web: caltysalon.com

\*その他詳細は p1 の広告をご覧下さい

## シグニチャーフェイシャル @ RELAKSTYLE (Redondo Beach)

一人一人にカスタマイズされた丁寧で効果抜群のリンパマッサージで定評のあるレンドンドビーチの RELAKSTYLE からはお肌も心も癒される「シグニチャーフェイシャル」をご紹介。.

### アロマ + リンパ + スキンケアの全部の入った贅沢トリートメント

約 75 分間、極上の気分に浸りながらお肌はブルブル、フェイスラインはすっきりするこの癒しのスキンケア「シグニチャーフェイシャル」。オーナーのサキさんも、「確実に 5 歳は若返ると言っても過言ではありません！」と胸を張ってオススメしています。トリートメントは丁寧なクレンジングから始まり、酵素や超音波での角質や老廃物の除去、美容液のイオン導入。



極上リフトアップ・リンパマッサージでスッキリ小顔に！



肌質に合わせた数種類のマスクで～5 歳肌に！



BEFORE

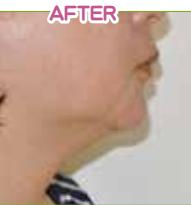


AFTER

顔全体が引き締まり、ほうれい線やマリオネットラインも目立たなくなったり



BEFORE



AFTER

横から見ると違います歴然！ほうれい線、あごのたるみもスッキリ。手技だけでなんに変わるなんて！

続いてアンチエイジング効果抜群の極上リンパマッサージをデコルテ～首肩～顔のリフトアップとじっくり行なった後、2 回目の美容液、マスクでじっくり成分を浸透、さらに、3 回目の美容液一保湿という贅沢トリートメント。

たった 1 回でも確実に透明感とリフトアップを手に入れられます。夏のダメージを持ち越さずにすっきりリセッショナルした健康肌をあなたも手に入れてみませんか？

「ラベストを見た」と言うと 10% オフで受けられます！

**シグニチャーフェイシャル**  
通常 \$75 → \$67 (11 月末まで)  
背中のリンパマッサージとのミニコンボ: \$90 通常約 2 時間 \$100 → \$90

**予約 : Relakstyle**

**Tel: 310-465-7011**

1209 S.PCH, Redondo Beach,  
CA 90277

Web: [relakstyle.net](http://relakstyle.net)

\* その他詳細は下の広告をご覧下さい

## ラベンダーアロマフェイシャル @ CENKA HEALING SALON (Lomita)

超自然派トリートメントで大人気の『センカヒーリングサロン』で、ラベンダーアロマオイルの保湿や肌再生効果を最大に生かしたフェイシャルと、スカーティシュー療法を体験！

### ラベンダーアロマオイルに潤いと透明感が蘇る

超自然派フェイシャルはまずパパイヤ酵素でピーリング。放っておくとシミやシワの原因になる古い角質や毛穴の汚れを除去します。続いてマッサージ。ここで使用するラベンダーアロマオイルには皮膚細胞活性作用があり、新しい細胞の成長促進と皮脂分泌のバランスを整えるので、普通肌はもちろん、オイリー肌からニキビ肌、日焼け後のお肌のダメージ修復にも効果を発揮。セラピストの千香さんの経験豊かな心地良いマッサージで陳代謝がアップし、有効成分が乾燥した肌にどんどん吸収されて行きます。そしてシートマスクでさらに効果を閉じ込めれば、お肌はもちもち、つるつるに！



パパイヤ酵素で角質や毛穴の汚れをナチュラルピーリング



ラベンダーオイルをたっぷり使って丁寧なフェイシャルマッサージ



シートマスクで保湿と美白成分を肌の熊手じっくり浸透させる



スカーティシューを押すときはイタ気持ちいい感覚。(個人差あり)

### ラベンダーアロマフェイシャル

1 回 60 分 \$80

### 予約 : Cenka Healing Salon

**Tel & Text: 310-613-0764**

2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717

Web: [cenkahealingsalon.com](http://cenkahealingsalon.com)

\* その他詳細は下の広告をご覧下さい

**Relakstyle**

EXP. 11/30/2018

## 秋のリンパマッサージ&スペシャル

リンパマッサージもリンパフェイシャルもどちらも欲張りたいあなたにオススメ！

●ミニ・リンパコンボ (約 2 時間) \$10 オフ \$100 → \$90

背中のリンパマッサージ & シグニチャーフェイシャルのコンボ

●フル・リンパコンボ (約 3 時間) \$20 オフ \$135 → \$115

シグニチャーフェイシャルもだけどどうせなら、全身のリンパマッサージを受けたい人への贅沢コンボ

●温リンパ (約 100 分) \$10 オフ \$100 → \$90

汗をかいて身体をリセッショナル！気持ちいい～リンパ瘦身を受けたい方へ

**Relakstyle**

**310-465-7011**

1209 S. Pacific Coast Hwy,  
Redondo Beach, CA 90277

完全予約制・日曜&祝日定休

[www.relakstyle.net](http://www.relakstyle.net)

● Soul Fitness LA 内。  
裏口からご入店下さい。  
※お車は Avenue D か Avenue E にストリート  
パーキングになります。

Torrance Blvd  
Avenue D  
Avenue E  
Paros Verdes Blvd

CENKA

**10月のおすすめメニュー**

**ラベンダーフェイシャル**  
60 分 \$80

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

佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

# Excellula

## モイスチュアマスク新発売

秋のお肌の悩みナンバーワンの「乾燥」を贅沢な美容液マスクで解決する、集中潤いマスクがエクセルーラのラインナップに加わりました。製薬会社が作った保湿マスクの実力をお試しください。



新発売

1回分に美容液58回分!  
伸縮性バッグンのマスクで  
キュッとリフトアップ!

佐藤製薬のエイジングケアシリーズ「エクセルーラ」のモイスチュアマスクは、生薬配合の高濃度美容液と伸縮性に富んだストレッチマスクが潤いとリフトアップを同時に行ない、若々しい表情を蘇らせる、秋から冬にかけての必需品です。

佐藤製薬の皮ふ科学研究から生まれた、独自の複合保湿成分「パワーブレックス」は、サイラトロやオタネニンジン根、ヨクイニンなどの生薬抽出エキス、ローヤルゼリー、さらに持続安定型ビタミンAとB6の6つの美肌成分を高濃度配合。それらの成分を佐藤製薬独自の高浸透技術「ディープデリバリーシステム」によって角質層の奥まで浸透させることを可能にしました。さらにスーパーヒアル

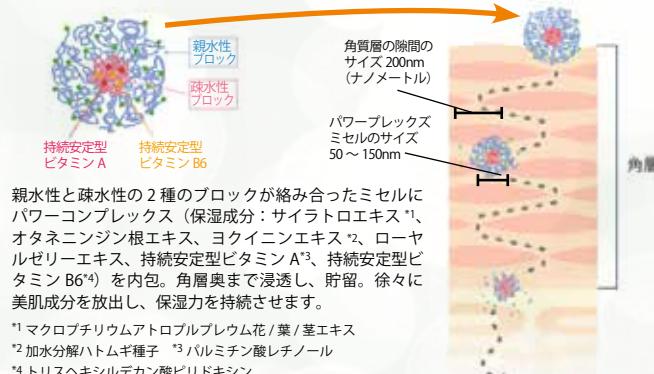
ロン酸や天然アミノ酸などを加えた美容液がたっぷり25ml、美容液の使用量としてはなんと58回分も配合されています。そしてこのシートマスクの素材は医療環境でも使われる「不織布」を使用。稀少な天然綿(10%)から作られた不織布素材は、保湿性を高め、皮膚に優しい素材です。伸縮性があり顔全体にフィットする形状で、フェイスラインや頬を引き上げた状態でピタッと密着します。洗顔後のお肌に貼り、10~15分放置することでしっかりと潤いを補給。寝ている間にも角質の奥に有効成分がぐんぐん浸透し、傷ついた細胞を修復。翌朝には見違えるほどしっかりとハリのあるお肌を実感できるでしょう。

エクセルーラはシリーズ全体を通してアルコール、パラベン、香料、合成着色料は含まれていないので、安心して使用することができます。

Excellula(エクセルーラ)は、肌の潜在能力を細胞レベルから研究し、佐藤製薬が開発したスキンケアシリーズです。製薬会社ならではの知見やテクノロジーを生かし、独自の高濃度・高浸透処方によって、年齢にゆるがない美しい肌へと導きます。そのみずみずしい艶感、ハリのある感触をあなたの肌で感じてください。



### ディープデリバリーシステム



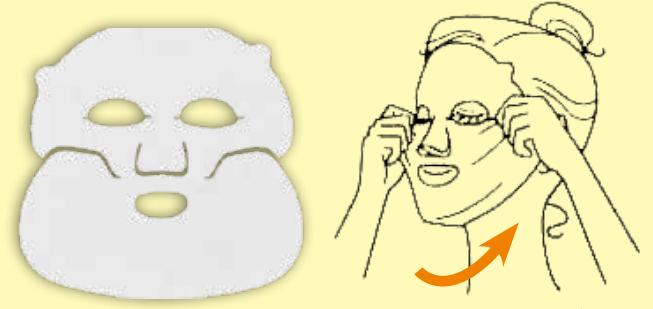
親水性と疎水性の2種のブロックが絡み合ったミセルにパワーコンプレックス(保湿成分:サイラトロエキス<sup>1</sup>、オタネニンジン根エキス、ヨクイニンエキス<sup>2</sup>、ローヤルゼリー<sup>3</sup>、持続安定型ビタミンA<sup>3</sup>、持続安定型ビタミンB6<sup>4</sup>)を内包。角層奥まで浸透し、貯留。徐々に美肌成分を放出し、保湿力を持続させます。

<sup>1</sup>マクロブチリウムアトロブルブルム花/葉/茎エキス

<sup>2</sup>加水分解ハトムギ種子

<sup>3</sup>パルミチン酸レチノール

<sup>4</sup>トリスヘキシルデカン酸ビリドキシン



大きめで優れた伸縮性を持つマスクは上下の間に切り込みがあり、立体的にぴったり密着できるデザイン。

切り込みのあるマスクはまず上部を額や目の穴に合わせて貼り、下部の両サイドを持って目尻部分まで持ち上げて頬から頬を引き上げる。



【左から】パワーローションEX 化粧水(150ml) パワーエマルジョンEX 乳液(120ml) パワークリームEX(40g) モイスチャーソープ(50g)  
モイスチュアマスク(26ml×4枚入り)



Excellula 公式ウェブサイト(日本): [www.excellula.jp](http://www.excellula.jp)

## 7種類のハーブ



### 【機能・効果】

胸やけ、胃酸過多、胃のむかつき、はきけ、胃部不快感 (heartburn, sour stomach, acid indigestion, upset stomach due to these symptoms) \*妊娠中の方は念のためかかりつけの医師に服用する旨お伝えください。

自然（生薬）の良さを生かした、長年愛用されている総合胃腸薬。2種類の制酸剤に、爽快感を与える7種類のハーブフレーバーとも、メントールが配合されています。効果的に配合された7種のハーブが弱った胃を元気にし、飲みすぎ、食べすぎ、胃のもたれ、胸やけ、胃のむかつきなどの不快な症状におだやかで優れた効きめをあらわします。

## 飲みすぎ、胸やけ、胃の不快感に スッとした効く生薬の胃腸薬

太田胃散

## 太田胃散アンタシッド



[www.angfa-store.jp](http://www.angfa-store.jp)  
アジア系各スーパーで好評発売中！

## 食欲の秋、真っ盛り！ これからのパーティーシーズンも万全の備えで

日本では、胸やけや胃もたれなど、胃の不調や不快感を直したいときにすぐに思い出す「太田胃散」がアメリカでも購入できます。旬の味覚が盛りだくさんの秋、つい食べすぎたり飲みすぎたりしてしまうという方も多いのではないでしょうか。またこれから年末に向けてパーティーや飲食の機会も増える時期。太田胃散アンタシッドで胃腸の調子を整えて、楽しく健康に過ごせるよう、万全の備えで迎えましょう！

## 髪のうるおいを保ち、美しいツヤのある髪へ

1927年の発売以来、愛される続ける「大島椿」が  
英語版パッケージに生まれ変わりました。

椿油専門メーカー  
**大島椿**  
創業1927年

天然椿油  
100%



売上  
No.1  
オイル

\*インテージSRIアウトバスオイル市場 2009年2月～2015年9月累計販売

お求めはお近くのマーケットへ Distributed by PMAI

- ドライヤーの熱や紫外線（UVB）などの刺激による枝毛やパサつきから髪を守ります。
- 静電気の発生を抑えます。

- 髪に必要な水分をキープし、しっとりまとまりやすくします。
- 髪一本一本を滑らかに整え光沢のあるツヤやかな髪にします。

- 髪表面表面を保護してキューティクルの損傷を防ぎ、強くしなやかなハリを与えます。

ダメージ  
から  
守る

うるおい  
&  
ツヤ

髪の強度  
アップ

A promotional image for 'Beauté a la KUMIKO'. It features a portrait of Kumiko on the left, surrounded by pink flowers, and the title 'Beauté Japonaise' in large, stylized, pink and white characters on the right. Below the title is the subtitle 'ep. 4 ~時短でナチュラルメイクへの道~'.

ベルーテサロン、クミコの美魔女コラム、今回はメイクについてお話しします。  
簡単・時短のナチュラルメイクテクニックでお悩み解消しましょう！

カモフラージュコンシーラーでムラのないお肌を演出

シミやクマ隠しのコンシーラーって意外に使いにくくありませんか？ ファンデの上から塗っても厚ぼったく塗れば塗るほどヨレして来たり。ベースの色とマッチせずによけい目立つたり。

そんな方にお試しいただきたいのは私が使っているこれ。Glo Skin Beauty Oil Free Camouflage。傷跡や青あざをカバーし、美容外科での施術後にも使われる強力カモフラージュコンシーラーです。固めのテクスチャーで指で取って付けます。ファンデの上から重ね付けしたときのなじみ度がすばらしく4色あって私はナチュラルがお気に入り。ノーメイクの時でもシミの部分だけ指先でちょんちょんと付ければムラの無いすっぴんが出来上がります。イギリス生まれの隠れた名品です。

## アイラインのアートメイクでまつ毛ボリュームアップ

濃いアイメイクとアイラインは特別におしゃれるときには良いですが普段のナチュラルメイクでも手抜き感は出したくありませんよね。

派手では無いけどきちんとお手入れしているナチュラルな目元の演出にアイラインのアートメイクは超おすすめです！

不自然なアートメイクとは違い、最新のテクニックでまつ毛の根元の隙間をうまく埋めて行くのでいかにも描きましたというようなラインではありません。自然にまつ毛が増えボリュームアップしたように見えます。下のラインも目じり側の3分の1ほどまつ毛を増やす要領で入れるので、すっぴんでも目元が適度にはっきり見えとても上品です。当サロンでは黒・ブラウン・グレーなど色もお好きに選んでいただけます。アイメイクがすぐに滲んだりお年を召してラインがうまく描けないと仰る方にも大好評です。

## 最新3Dアートメイクで若返り 専門サロンならではのデザインセンスとクオリティー

# スペシャル ディール 実施中！

キャンペーンは予告なく  
終了する場合があります  
\*完全予約制  
\*キャンペーン価格は  
CASH ONLY

ル  
レ  
カスタムデザイン眉  
マイクロブレーティング  
+シェーディング  
\$400→\$200

まるでまつ毛が  
増えたように見える  
アイライン上下で  
**\$400→\$200**



**BELLUTE HOLLYWOOD** Microblading  
Permanent Makeup  
TEL: 424-527-7330 E-MAIL: [contact@bellute.com](mailto:contact@bellute.com)  
1253 Vine St, Suite 21A Los Angeles, CA 90038  
\* ブラザ2階、ピラティススタジオ入り口向かい\*敷地内バーキング多数あり  
\* サウスベイ出張サロンあり：詳細はお問い合わせください。

An advertisement for MIWAKO featuring a pink rose and a woman's portrait.

結婚に憧れて、色々な人とデートし、やっとお相手を見つけてたと、R子さんから報告が来ました。「オンラインで知り会ったんだけれど、年齢も近くて、趣味も合って家庭が欲しい男性なんですよ」と。「よかったですね」と、私も嬉しくなって一緒に祝いしました。

そしてR子さんはその男性と出逢って半年後に結婚されたのです。

2年後、R子さんから「離婚した」と連絡がありました。

私が思うに、やはりお互いをよく知らないまま、結婚したことが大きな離婚の理由ではないでしょうか。

出会った頃は趣味が合ってデートもとても楽しかったけれど、いざ結婚してみると価値観やライフスタイルがあまりにも違いすぎ、お互い生活していく上でストレスが増えたようです。

ね、前にも言いましたが、趣味が合えばそれは楽しいですが、結婚生活には趣味が合うことよりも大事なことが沢山あります。

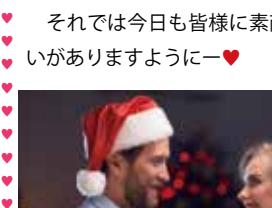
価値観というのは、お金の使い方もそうだし、親や家族に対する考え方、子育て、教育などの考え方、良いと思える行動と悪いと思う行動への意見の一致、不一致などなど、本当に色々あります。

そして価値観以外にも、信頼性や責任感、忍耐力なども結婚生活にはとっても大事な要素ですね。

婚活中の方々、趣味が合って楽しむからといって、それだけで自分に合ったパートナーだと思わないようにしてくださいね。交際期間の長短にかかわらず、現実的なことにもしつかり目を向け、そして話し合ってお互いをよく理解してから結婚すれば、離婚の可能性はぐんと低くなるはずです。

ところで！もうすぐパートナーのいない人が一番人恋しくなる季節がやってきます。尻込みしている人は、そろそろ自分を奮い立たせて一步前に踏み出しましょう。勇気のない方や方法がわからない方、私でよければお手伝いしますのでご相談ください。

それでは今日も皆様に素敵な出会いがありますようにー♥





# 出会いは MIWAKO'S ASIAN CONNECTION から

Since 2000 全米を結ぶ  
**MIWAKO'S ASIAN CONNECTION**

高学歴・高収入の会員多数。  
アメリカ人、在米日本人の方々が登録されています。  
長年の経験からの的確な  
アドバイスをもとに  
オンラインでの出会いでは  
得られない安心した  
出会いをお届けします。

310-927-8304 Miwakoac@gmail.com  
WEB: miwakoac.jimdo.com Miwako のブログ: ameble.jp/miwakoac

# まゆみの ちょっと面白い アロマセラピーの お話

セントオラベンダー  
エステティシャン/  
アロマセラピスト  
大波まゆみ



## 第13回 更年期障害とアロマセラピー

気持ちは若くても、女性は誰でも更年期という人生の通過点を越えなければなりません。

医学的には12ヶ月続けて生理がこなくなつたときから「更年期」なのだと思います。更年期ってなんだか歳を取った響きですが、いえいえ更年期は人生のゴールデンエイジの入り口なのです。毎月のわざわざイベントもなく、社会的な責任も終え、自分の為に女性がはつらつと生きられるようになる年代です。そして「更年期障害」とは、体がその準備をする過程です。

この時期は体の女性ホルモンが減退するため、人によって差はありますが、体がだるい、眠れない、急な発汗、精神的な落ち込み、などの症状が出ます。辛いときもありますが、これは病気ではなくゴールデンエイジで楽しめるから作りをしてくれている時期だと考えたらいかがでしょう。

今回は香りを楽しみながら更年期を乗り切るエッセンシャルオイルをご紹介いたします。

### クラリセージとラベンダー

よく“Phyto estrogen”という言葉を耳にします。これらは植物の成分で分子形態が女性ホルモンのエストロゲンによく似ていて、体の中のレセプターがエストロゲンだと騙されてしまう成分です。動物性のエストロゲンよりははるかに弱く体への影響もほとんどありません。クラリセージとラベンダーのエッセンシャルオイルはエストロゲンに似た成分が含まれており更年期のホットフラッシュや他の不快感を軽減するといわれています。

ラベンダーはリラックスする成分も含まれているので強い味方になってくれるでしょう。

### パイン (PINE) で骨粗鬆症に効果

卵巣を除去したマウスにパインオイルを投与したところ、体の骨の成分の破壊が抑えられたという研究結果が出ており、人間への効果が期待されています。また、パインは樹木系の香りは不安定な精神を落ち着かせる効果もあります。

### ローズ、ゼラニウム、パルマローザ

女性の憧れ、ローズの香りは精神的な落ち込みから救ってくれます。悲しさ、鬱、不安などネガティブな気持ちをまるで雲が晴れたような気分にしてくれます。ただし、とても高価なのでなかなか手が出せないという方はゼラニウムとパルマローザを混ぜて使ってみて下さい。分子の内容成分が似ているのでローズによく似た香りが生まれます。

また、Evening Primrose (月見草) オイルは昔から抗炎症の薬用に使われているので、少し高価ですがお勧めです。

### 更年期に常用したいマッサージオイルの作り方

お好みのキャリアオイル（スイートアーモンドやホホバオイル等）30mlに、紹介した中から選んだ精油を6～10滴ブレンドしてください。

単発参加歓迎！（全クラスを受講する必要はありません）まゆみさんによるアロマラス。詳細は [lavender2497@gmail.com](mailto:lavender2497@gmail.com) まで

## Scent of Lavender 美と癒しをお求めの貴女へ

**TanZen**

TanZen のエッセンシャルオイルはオーガニック協会の認定を受けた野生種及び人工栽培された植物の葉、枝、種、花、根、木の皮などから抽出された天然のエッセンスです。

原料は厳選された世界有数の原産地より直輸入されたものを使用。1977年から今日まで続く信頼と実績のもと、多くのスパでも使用されているハイグレードで安全な精油を提供しています。

TanZen エッセンシャルオイル 20 種類が揃いました

♣ イランイラン	♣ タンジェリン	♣ ベルガモット	♣ レモングラス
♣ グレープフルーツ	♣ ティーツリー	♣ マジョラム	♣ ローズマリー
♣ シダーウッド	♣ パチュリ	♣ メリッサ	
♣ シナモンカッシア	♣ バニラ	♣ ユーカリ	
♣ スイートオレンジ	♣ パルマローザ	♣ ラベンダー	
♣ ゼラニウム	♣ ペパーミント	♣ レモン	

ご希望の方に  
詳細プロシューをお送り致します

大好評につき  
アンチエイジング  
キャンペーン延長！

**トリプルピール+  
濃縮ヒアルロン酸導入  
w/ ネック&デコルテ 通常\$125→\$85**

EXP. 11/30/18

夏の日焼けやサンブロック、秋の急激な冷え込みでゴワゴワになってくすんだお肌を徹底的に角質除去！  
1回の施術で見違えるような“うる艶透明肌”に！  
今年最後のお手頃価格キャンペーンをお見逃しなく！

3種類のピーリングを同時施術

1. 「酵素ピール」で毛穴に詰まった皮脂や肌に残ったメイク汚れなどを浮かして溶かす。
2. 「AHA20%ピール」で色素沈着の残る古い角質をスッキリ除去。
3. 「TCA 5%ピール」でシワやシミが刻まれた角質層をディープピールし、肌再生を促進。
4. 仕上げに濃縮ヒアルロン酸を導入し、お肌にたっぷりの潤いと弾力が復活！

スパークリングビタミン C マスク追加コース \$120

TanZen エッセンシャルオイルのご注文、詳細/サロンご予約/サービス、商品に関するお問合せ、は日本語でお気軽はどうぞ

**Scent of Lavender 626-793-8121**  
2497 Huntington Dr., San Marino, CA 91108

\*完全予約制/ 営業時間：9 am~8 pm \*午後6時が最終予約となります。\*定休日：毎週木曜日、日曜日

[www.scentoflavender.com](http://www.scentoflavender.com)

オンラインショップ、インターネットでのご予約、  
美肌の基礎知識などのお役立ちコーナーなど盛りだくさん！







女性のための

# 東洋医学講座

第37回  
よもぎ蒸し  
と  
東洋医学

よもぎは昔から擦り傷や下痢止めなど、外用だけでなく内服としても活用されてきました。

このよもぎや様々な薬草などをブレンンドして煮たてで発した蒸気を利用し、体を温めたり、よもぎなどの薬草の成分を皮膚から吸収し、体の様々な不調を改善させようというのがよもぎ蒸しです。

このよもぎ蒸しでは穴の開いた椅子を利用したり、蒸気を逃がさないようマントの中はサウナ状態となり、ただ座つているだけで女性に嬉しい効果を得ることができます。

血流が改善することで臓器の働きも良くなり、基礎代謝アップ効果も期待でき、ダイエットをしている人にとって、この基礎代謝アップがポイントになります。

よもぎ蒸しでは汗をかきやすくなることからデトックス効果もあります。汗をかくことで老廃物を排出され、美容効果が得られます。

ストレスが多い生活では自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなったり、精神的に不安定になりやすくなります。よもぎに含まれるシオネールなどの

成分によってリラックスすることができ、自律神経を整えることができるのです。

よもぎ蒸しでは体の中から温め血流を改善することができます。骨盤付近の血流も改善し、子宮や卵巢の働きも改善させることができます。

更年期障害などの緩和にも効果が期待できます

不妊症には大きな効果が見られます。女性の子宮、卵巣の老廃物を排出するので、子宮内膜症なども症状が緩和さ

れます。

子宮もしっかりと温められるので子宮内膜が厚くなり妊娠をしている人も良い効果が期待できるでしょう。

産後の肥立ちに利用されていることからも、出産したことで弛緩した子宮や膣の収縮に効果があり、卵巣機能を元に戻す働きもあると言われています。よもぎ蒸しは1回で効果を発揮するものではなく、継続することで効果を実感することができます。

女性にはいいことずくめです。



## KEM スタッフ からひと言

左: Ramond Spa  
マネージャーのマヤ  
右: エステティシャン  
タカ子

### Raymond Spa オープンスペシャル！

2018年12月31日まで

オープン記念初回につき 50%オフ！

よもぎ蒸し1回 \$50 のところ  
5回購入の場合 \$250 が半額 \$125 !

全てのスパメニューの中からお好きなトリートメントをお選びください。

鍼やファイアーカッピングなどまだ御経験のない方は是非この機会にお試し下さい。

メニュー詳細はウェブサイトをご覧下さい。

WEB: raymondspa.com

Raymond SPA Tel: 626-793-7721

54 S. Raymond Ave, Pasadena, CA91105

## 日本語で安心の鍼治療 体の不調やお悩み、なんでもご相談下さい



Dr. Kang, DAOM, LAc

- ◆肩、腰、首の痛み ◆生活習慣病
- ◆うつ、不眠症 ◆喘息、アレルギー
- ◆不妊症 ◆皮膚の悩み
- ◆顔面痺瘻 ◆生理不順
- ◆高血圧 ◆更年期障害
- ◆糖尿病 ◆美容鍼（リフトアップ等）

■各種保険取扱い■

Kang Eastern Medicine

Tel: 818-807-8849 Mon-Fri 10am-7pm  
Sat 10am-4pm, Sun Closed

Email: kangeasternmedicine@gmail.com

www.kangeasternmedicine.com  
50 Bellefontaine St., Ste.203, Pasadena CA 91105



Dr. Kangのメディカルスパ

## KEM SPA

Kang Eastern Medicin SPA

●鍼治療 ●マッサージ ●フェイシャル ●カッサ ●カッピング  
10月にちなんで \$10 オフスペシャル  
KEM SPA の人気メニューが勢揃い 2018年10月31日まで  
①30分マッサージ+ファイアーカッピング: \$75 → \$65  
②60分カッサフェイシャル: \$70 → \$60  
③鍼+30分マッサージ: \$100 → \$90  
④美顔鍼+30分フェイシャル: \$105 → \$95

■痛みの治療とリラクゼーション専門オフィス■

KEM SPA ご予約: 626-793-7818

137 W California Blvd., Pasadena CA 91105

# 女性のためのお坊さんコラム

## はぐく 戒を育む

### 南無阿弥陀仏

浄土宗本院・田中孝道

# 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

九月の初めから二週間ほど、小顔整顔のセミナーで東京と大阪に行ってきたのですが、朝の通勤電車に乗っている人たちの顔ときたら、何と疲れた様子の方が多かったことか。電車の椅子に座り込むなり居眠りを始める人や、疲れた顔でスマホをいじっている方などが多くてびっくり。そんな時、ふと立ち寄った書店で井原さんと言う精神科医の先生が書かれた本が目にに入ったので、買って読んでみました。

言つても、それは喫煙でもなければ、食事でもありません。睡眠の絶対的な量が不足しているのです」とのこと。

東京での暮らしとアメリカでの生活は比べようがないかもせんが、睡眠不足という点からみると、現代社会においては世界中どこでも同じように思えます。パソコンやスマホの普及で、いつでも何処でも仕事ができますし、情報を得ようとすると夜中でもおかげまいなしで睡眠不足が常態化しているのが現代という社会です。朝起きても体がだるく、ぼーっとしたままで会社や学校に行っている人がなんと多いことか。

私の指圧センターにも肩こりや首コリ、頭痛などで毎日多くの方が来られますが、その根底にある

のは不規則な生活習慣や、それを取り巻く環境などから来るストレスが、自律神経のバランスを崩し、不眠や暴飲暴食につながり、身体のあちこちが凝り固まつて来て、ひどい方は吐き気などの症状を訴える方も多く見られます。こうなるともう心身ともに疲弊し硬直し、てるうつ状態です。でも指圧治療の後は皆さん顔つきが柔和になり、「こんなに樂になるんだつたらもうと早く来ればよかったです」と言われます。

## ★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 CJ の チャネリング占い

10月1日～11月30日

今月も  
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！



スパリ言っちゃうわふっ！

## CJ のお悩み相談コーナー♪

CJ があなたの守護霊から相談ことへのアドバイスを頂いて参ります！

### 【今月のお悩み】

私は 3 ヶ月後に結婚を控えていますが、私のような人間が家族を作ることができるのか思い悩んでいます。全ての理由は両親の離婚にあります。お互いを尊重できないために結婚生活を続けていくことができないのではないかと不安で仕方ありません。両親のように離婚をしてしまうのではないかと思っています。

[LA T子会社員]

Z のようなお話をよく相談されます。幼少の頃に経験した悲しい思い出が原因で未来の扉を開けることができない方は少なくはありません。特に身内からの虐待を受けていた人は自分が立派な親になれるのかと思ってしまうようです。

消し去ることのできない悲しみを無理に忘れる事はないのです。大切なことは、貴方の人生は貴方が作り上げていく事が出来ると認識することです。幼少の頃の貴方は、もうそこにはいないのです。少なくとも貴方は自分の足で立ち今まで歩みを止めなかった、それが素晴らしい事なのです。

人生を変えることができるのですよ。貴方には悪い見本がありました、その見本を貴方の人生の教材にはできないでしょうか？ 自分が見て気分が良くなかったことや自分が経験した辛かったことを他の誰かに味合わせないようにする事が T子さんには出来ると思うのです。母親を恨む人は家庭運が下がり、父親を恨む人は金運が下がると言われています。毎日を楽しく過ごしたいのであれば過去の悲しみや恨みを手放さなければなりません。手放せる方法をお伝えしますね、「そこから何を学んだのか、自分はどのように生きたいと思ったのかノートに書き出してみましょう」書いて整理することであなたの歩む道が自然に見えてきますよ。ついでに、許し許されることがあなたの中でできれば完璧です。

CJ さんへの誌上相談受付中！掲載の場合は匿名、秘密厳守。  
直接 CJ さんに相談メールを：cjishappy@gmail.com

★ CJ さんと行くシャスタ & セドナツアー

詳細は <https://cjishappy.wixsite.com/healercj>

★毎月第 1 日曜日に Spirit & Saou Fair 開催！

場所：1870 Carson St #H, Torrance, CA 90501

詳細は E メールで！ cjishappy@gmail.com

### ---- ★ 7 月生まれ ★ ----

家、部屋、会社、人間関係、全ての意味で整頓の時期です。そこから新たにスタートすることで上手く行きそうです。金運は、本調子ではありませんが、これから上手くいくようになるでしょう。恋愛運は、覚悟を決めて前に進めば良い。新しい出会いにも期待しましょう。ラッキーカラー、赤色

### ---- ★ 8 月生まれ ★ ----

病気や悩みからの解放の時期です。良い事はありませんが、悲しいお別れもあるようです。金運は、ギャンブルや衝動買いでかなりのお金を消費することがあります。恋愛運は、別れ話が出やすい時期です。離婚などにも気をつけて下さい。ラッキーカラー、紫色

### ---- ★ 9 月生まれ ★ ----

親しみ、平和がキーワードです。何事にも良いバランスが取れて行動しやすいでしょう。同じ意識を持った人の出会いがあります。金運は、物質的なものではなく、人脈や出会い的なお金に変えがたい運が向上中。恋愛運は、親しい友人から恋人同士になる可能性があります。ラッキーカラー、黄緑色

### ---- ★ 10 月生まれ ★ ----

継続は力なり、諦めず引き続き頑張り抜くことで良い結果が出そうです。時には頑固になる事も必要でしょう。金運は、良くも悪くもない普通の時です。ギャンブル運はあります。恋愛運は、変わらぬ愛情を約束する時です。告白されるでしょう。恋人同士は円満です。ラッキーカラー、金色

### ---- ★ 11 月生まれ ★ ----

全てが好都合に運ばれるでしょう。高い意識を持ち新たな目標に向かって行動をして下さい。金運は、勢い良く入ってくるようです。ただし努力をしてきた人にですが、そうではない方にもそれなりに入ってきます。恋愛運は、一生を共にする人との出会いに期待ができます。ラッキーカラー、水色

### ---- ★ 12 月生まれ ★ ----

あなたの魅力に惹かれた人たちが集まっています。天狗にならないように謙虚な気持ちで物事に取り組むことで全てがうまくいきます。金運は、良いのですが、使い方を間違えると一気に悪くなります。恋愛運は、愛されていると思っていても一番ではないかもしれません。ラッキーカラー、黒色

### ---- ★ 1 月生まれ ★ ----

期待や下心を持たず誠心誠意に接する事で運が拓けていくようです。成り行き任せに行動してもうまく行きます。金運は、欲しいと思っても入ってきません、欲を捨て自然体でいることが運気を上げてくれるでしょう。恋愛運は、駆け引きなしで一心不乱に前に進めば結果良します。ラッキーカラー、桃色

### ---- ★ 2 月生まれ ★ ----

問題を抱えている人はしばらく悩むことになるかもしれません。現状維持できるように努力をして下さい。金運は、借金のある人は最悪ですが何かに大当たりする人もいるようです。恋愛運は、うまく前に進めない環境にあるようです。時間をかけてゆっくりと。ラッキーカラー、緑色

### ---- ★ 3 月生まれ ★ ----

良い物も悪い物も積み重ねると山となります。状況に合わせて早めに行動を起こす事で運気が向上します。金運は、両極端ですが貯金をする時です。出費が嵩まないように気をつけましょう。恋愛運は、仕事が忙しいのか中々会う機会がありません。喧嘩別れに注意しましょう。ラッキーカラー、薄紫色

### ---- ★ 4 月生まれ ★ ----

周りの人たちから理解をして貰えないかもしれません、無理せずゆっくりと理解を深めましょう。金運は、楽をして得たお金はすぐに出で行ってしまうようです。欲はありません。恋愛運は、あまり良い人の出会いは期待できません。やさぐれた人の出会いには注意。ラッキーカラー、黄色

### ---- ★ 5 月生まれ ★ ----

欲を捨て頑張りすぎないことが大切な時です。自然の流れに身を任せ、成り行き任せが良い時です。金運は、良くも悪くもありませんが、自然体でいるとお金が入ってくるでしょう。恋愛運は、損得や駆け引きを考えず、心の思う方向へまっすぐに進んでいきましょう。ラッキーカラー、薄紫色

### ---- ★ 6 月生まれ ★ ----

どんどん知識を増やすのに最高の時期です。学習することで前に進みますが仕事などでは妨げがあるかもしれません。金運は、大金とは言いませんが少しづつ良くなっています。恋愛運は、邪魔者に注意しましょう。お互いの勘違いでモヤモヤした時期が続くでしょう。ラッキーカラー、柿色

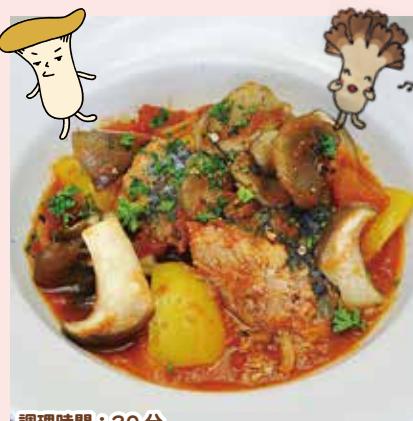


ホクトキノコ提供☆きのこで菌活！ 今月のテーマ：夏のダメージ肌はキノコを取り入れた食事で回復！

## 今月のホクトキノコの菌活レシピ

### サバ缶とマイタケの簡単トマト煮

今日本で注目のサバ缶とマイタケを使ったレシピ。キノコのビタミンB2、トマトのリコピン、サバ缶のタンパク質で秋の美肌づくりをサポート！



調理時間：20分

カロリー：232 kcal (1人分)

【使用するホクトキノコ：マイタケ、エリンギ】

#### 【材料／4人分】

- マイタケ ..... 100g
  - エリンギ ..... 100g
  - サバ水煮缶 ..... 2缶
  - にんにく ..... 1片
  - 玉ねぎ ..... 1/2個
  - パプリカ（黄） ..... 1/2個
  - トマト缶 ..... 1缶
- [A]**
- 塩 ..... 小さじ1強
  - 砂糖 ..... 小さじ2
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - 黒こしょう ..... 適宜
  - オリーブオイル ..... 小さじ2
  - パセリ（みじん切り） ..... 適宜

#### 【つくり方】

- ①マイタケは小房にわけ、エリンギは長さを3等分にして縦に放射状に8つ割に切る。
- ②玉ねぎ、にんにくは薄切り、パプリカは2、3cmの角切りにする。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りがたてば玉ねぎを入れて炒める。しんなりしてたらパプリカときのこをいれてざっと炒める。
- ④トマト缶、Aを加えて煮立てば、さば缶を汁ごと加えて煮こみ、ソースが煮詰まってきたら黒こしょうで味を調整、火を止める。皿に盛って仕上げにパセリを振る。

## 我が家のホクトキノコレシピ

【読者投稿】トーランス/宮本ユミさん

### 小鍋でエリンギとお野菜のレモン蒸し

秋の食卓に彩りを添えるひと品。今回はエリンギだけですが、お好みでマイタケを散りばめればさらに秋らしく豪華に！

#### 【材料：1人分】

- エリンギ...1/3パック
- ズッキーニ...小1本またはミニ5本位
- トマト（小ぶりなもの）2～3個
- \*その他お好みの野菜
- レモン...1/3個（オーガニック推奨）
- オリーブオイル...大さじ1



#### 【つくり方】

- ①エリンギは石づきを取り大きめのざく切り、ズッキーニもざく切りに。
- ②レモンは適当な大きさに4つに切る。\*オーガニックは皮付きのまま
- ③小さめの土鍋キノコと野菜レモンを彩りよく並べたらオリーブオイルをかけて蓋をし、中火にかけてシューっと湯気が出て野菜が柔らかくなれば完成。\*土鍋がなければ手鍋で作って器に移し替えてください。

## キノコレシピ大募集！

ご応募は写真を添えて info@lovest-la.com まで  
応募詳細は www.lovest-la.com 採用の方には \$20 分の VISA ギフトカード進呈

秋の気配が漂い出した途端、肌の乾燥やシミ、くすみなど、肌にトラブルに悩まされるようになってしまったという方、夏の間バテることなく、しっかり食事はとれていましたか？暑さに負けた食欲不振に陥っていたという方は、栄養不足による肌荒れや日焼けによるシミの影響が今になって出てきている可能性もあります。

新しい肌細胞に生まれ変わるターンオーバー（肌再生）の周期は通常28日といわれていますが、実際にほとんど人が1カ月以上を要するといわれており、また加齢によってもその周期が長くなることが分かっています。睡眠不足やストレスなど、ターンオーバーが乱れる要因はいくつもありますが、食習慣の乱れもそのひとつ。食欲不振や栄養バランスの偏りは肌細胞をつくる材料が不足し、新陳代謝を遅らせてしまいます。また同様に、腸内環境が乱れないと栄養を吸収することができず材料不足に陥って肌のトラブルの原因になります。

まずは、肉や魚、卵、大豆製品など、細胞の材料となる良質なタンパク質を摂取すること。そして、キノコです。キノコに豊富に含まれるビタミンB群には、タンパク質の代謝を助けたり、皮膚の生成を促す働きがあります。さらに、タンパク質と一緒に摂るので、タンパク質と一緒に摂ることで、効果的に肌細胞を生まれ変わらせることができます。さらにキノコには保湿効果のあるトレハロースや腸内環境を

季節の変わり目はお肌の変わり目。お肌も夏の疲労を回復させ、しつかり秋冬に備えましょう。キノコに含まれる栄養素が肌再生をサポート！

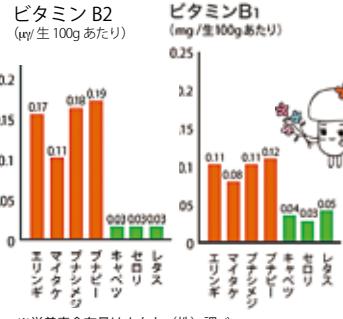


#### 肌再生周期を正常に戻すには

整えてくれる食物繊維も含まれているので、美肌を目指したい方にはうつつけの食品といえます。さらに、美肌を目指すのであれば、キノコに「ビタミンAC（エース）」と呼ばれるビタミン類を加えた食事がオススメ。

皮膚や粘膜を保護する働きのあるビタミンAは、レバーやウナギなどに多く含まれ、緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わるので、積極的に取り入れましょう。

また、緑黄色野菜や果物に多いビタミンCにはコラーゲンの生成を助け、肌トラブルを予防する作用もあります。



\*栄養素含有量はホクト（株）調べ



カリifornia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](http://www.hokto-kinoko.co.jp/recipe)  
[www.kinokolabo.jp](http://www.kinokolabo.jp)

