

美の強化月間

今、受けるべき

イチオシ美メニュー

イベントごとが何かと多い12月。駆け込んでプロの手でキレイを磨くのはもちろん、今年1年頑張った自分へのご褒美などにもピッタリな今受けるべき美メニューで、残りの2016年を素敵に過ごしてください。

P.12まで続く

教えて!「食べ過ぎ」をうまくリセットする方法

年末になり、忘年会やイベントなど、ついつい食べ過ぎてしまう機会が増えがち。食べ過ぎた後、食べた物を脂肪として溜めないための方法を管理栄養士の植草先生にお伺いしました。

この方に教えてもらいました

管理栄養士 植草真奈美さん

管理栄養士、健康運動実践指導者、中学校および高等学校教諭一種免許状(保健体育)、栄養教諭の資格をもつ。スポーツ栄養、離乳食、アレルギー食、妊活食、女性のキレイをサポートする栄養学などを得意とする。

<https://mana-mi21.amebaownd.com>



Q 食べ過ぎてしまった後、どうすればいい?

A.1 1日3食のリズムを崩さない

食べ過ぎてしまった後、食事を抜いて調整していませんか?実は、食事を抜くと、より脂肪を溜め込みやすいカラダになってしまいます。食べ過ぎてしまっても、1日3食のリズムは崩さず、胃腸に優しいものをとるようにしましょう。また、内臓が冷えると代謝が落ちてしまうので、温かい料理を選ぶことも大切なポイント。おかゆや野菜スープなど、胃腸に負担をかけにくく、カラダの温まるメニューがおすすめです。

A.2 カロリーは抑えつつ、栄養バランスはキープ

飲み会やビュッフェなどつい食べ過ぎてしまう場面では、食事量はもちろん、油っこい料理が多く、野菜が少なく…なんてことも多いはず。食べ過ぎをリセットしたいときは、揚げ物やこってりしたメニューは控えるようにしましょう。また、食事で意識したいのは「栄養素のバランス」。不足しがちなビタミンやミネラルを含む野菜やきのこ、海藻類などの食材を積極的に取り入れられるといいですね。ビタミンB群は代謝を高めてくれるので、特に意識したい栄養素です。

A.3 運動も忘れずに

食べ過ぎのリセットには、食事のコントロールだけでなく、運動も欠かせません。「運動」と聞くと、ジムに通ったり、走ったりとハードなものを想像してしまいがちですが、「カラダを動かす意識」を持つだけでも変わります。例えば、通勤中、歩く速度をあげてみたり、階段を使うようにしたり、掃除や洗濯などの家事もカラダを動かす習慣になります。普段の生活に無理なく継続して取り入れられる、カラダを動かす習慣を見つけましょう。

Q 食べ過ぎを予防する方法ってあるの?

A. よく噛んでゆっくり食べる意識を

食べ過ぎてしまう最も大きな原因は「早食い」です。満腹中枢が働き、満腹感を得られるのは食事を始めてから約20分後と言われているため、それより早く食べ終わった場合、食べ過ぎてしまっている可能性が高いのです。食べ過ぎを防ぐためには、「よく噛んでゆっくり食べる」意識が大切。食材を大きく切る、固い食材を取り入れるなど工夫してみましょう。また、野菜やきのこ、海藻類など食物繊維を多く含む食材から食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

キレイ応援グッズをプレゼント

アンケートに答えて、この季節にピッタリなキレイ応援グッズをゲットしよう。

ホームページの応募フォームからご応募ください。

<https://goo.gl/e3hP9U>

※ご応募は11/26(土)から可能です。
※個人方法は弊社にて厳重に保管し、プレゼント商品の発送以外には使用いたしません。

締切
12/15(木)



ナチュラルハウス 3名様
生姜エキス プラス温 (500ml/3,564円)

有機国産生姜絞り汁、黄金生姜、金時生姜の3種の生姜を使用。話題のコレスフォルスコリエキスとケイヒエキスが配合され、体の芯までポカポカ温まる冬にオススメの欲張りエキス。合成ビタミン剤、着色料、香料、保存料不使用。



提供元 ▶ ナチュラルハウス 神戸店

ナチュラルハウス 3名様
リッチハンドクリーム (50g/1,404円)& ラサンテ シルク100%おやすみ手袋セット (1,080円)

潤い成分ヒマワリやアルガンの美容オイルを贅沢に配合した、ネックケアにも使えるオーガニックのハンドクリーム。イランイランやサンダルウッドの香りで、リラックスしながら保湿しよう。就寝時に合わせて使いたい、絹100%のおやすみ手袋とセット。



http://www.naturalhouse.co.jp

バス保温クリーナー 湯メイク 1名様
(直径22.6×高37.2cm 900W)

浴槽に浮かべるだけで、湯沸かし・追い焚き・自動保温に加え、お湯の循環・浄化機能も搭載。いつでも最適なお湯加減で入浴できる。冷え切った体をバスタイムでほっこりあたたためて。



湯浴ケース、グリーンフィルター、特殊活性炭・取扱説明書(諸証書付き)付。

提供元 ▶ 東急ハンズ 江坂店
<https://esaka.tokyu-hands.co.jp>

今、受けるべき **イチオシ美メニュー**

造顔マッサージ® 30分 3,000円(税別)
体験初回限定コース (新規の方のみ/12月末まで)

独自のお手入れにより、たるみ・むくみ・ほろけい線といった肌の悩みを改善へ。同時に肌のハリ感や弾力を蘇らせてくれる。即効力も自慢で、1回でもフトアブ&小顔を実感するゲストが続々。グランモアでしか体験できないこのお手入れをぜひ試してみてください。

総店長 猪飼 さん

- クレンジング&洗顔**
クレンジングでしっかり汚れを落とし肌をリセット、清潔に。
- 脂肪をコリコリ潰すようにケア**
座って行うから血流やリンパの流れが3倍もアップ。溜まった脂肪や老廃物がほうれい線の原因だとか。
- 心地よい圧で老廃物を押し流す**
圧を加えて、潰した脂肪や老廃物をギュ〜とリンパに流す。「イタ気持ちいい」と感じるほど、脂肪や老廃物が溜まっている証拠。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がるのを実感。一回り小さくなったフェイスラインに感激間違いなし。
- 顔の表情筋を刺激**
皮膚表面だけではなく、筋肉をしっかり刺激して肌の内側から活性化。透明感とハリのある素肌に肌質が変わっていくのを実感。
- 仕上げ**
オリジナルの化粧品を使った十分な保湿で仕上げ。小顔美人の完成!

田中有久子 考案「造顔マッサージ®」正規継承サロン

わすか30分で小顔&若返り、ほうれい線もたるみもスッキリ

「別人みたい!」「何度も鏡を見たくなる!」と話題沸騰の「造顔マッサージ®」。世界的に著名な美容家・田中有久子先生が開発したもので、その正度も鏡を見たくなる!」と話題沸騰の「造顔マッサージ®」。世界的に著名な美容家・田中有久子先生が開発したもので、その正度も鏡を見たくなる!」と話題沸騰の「造顔マッサージ®」。

お手入れはスピーディで、毎日忙しいママにもオススメ。高水準スキルで、若返りはもちろん、肌質改善や小顔願望にも応えてくれる。好評につき、1ヶ月前の予約がオススメ。

実感できる各メディアに度々登場している。そのヒミツは究極の手法。老廃物が溜まりやすい目の周りや小鼻の横、頬骨付近を中心に、皮膚表面だけでなく、筋肉にまで働きかける。顔の筋肉は、ストレッチや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなりがち。引いては血流やリンパが滞り、たるみ・むくみの原因に。そこでオリジナルのお手入れで「ぐぐぐ」「ぎゅー」「じわー」と「イタ気持ちいい」圧を加えながら、顔をスッキリに。鼻立ちがクッキリ。目元がパッチリ。イベント続きの年末年始、若返って周囲と差をつけてみては。

特典
●「シティライフを見た」で造顔マッサージ®体験初回限定30分コース 5,000円(税別)→3,000円(税別) (12月末まで・要予約・新規の方のみ)
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです(商標登録取得済)

GranMore (グランモア)
営/11時~20時
<http://www.granmore.co.jp/>

枚方店 枚方市大垣内町1-1-1 朝日生命枚方ビル7F
京阪本線「枚方市」駅より徒歩5分
☎0120-355-591

梅田店 大阪市北区茶屋町1-27 ABC-MART梅田ビル7F
JR「大塚」駅より徒歩6分、阪急「梅田」駅より徒歩1分
☎0120-068-345

エッセンスアール京都店 京都市下京区四条通堺町西入立売中之町92 Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、地下鉄烏丸線「四条」駅の15番出口から徒歩5分
☎0120-936-371