

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.13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、食事はもちろん、油っこい料理が多く、野菜が少ない...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。**普通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分後と言われていたため、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**ことでも、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。

締切
12/15(木)

応募方法

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。



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。話題のコレウ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 <http://www.naturalhouse.co.jp> (関連記事 P.24あり)

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)& ラサント 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%のおやすみ用手袋とセットで。



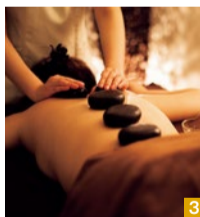
バス保温クリーナー 湯メイク 1名様 (直径22.6×高さ37.2cm 900W)

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めて。



温浴ケース、クリーンフィルター、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>



2,3. 顔だけでなく、首・肩までのマッサージで全身がほかばかする、という声も。冬の寒さによる疲れをリフレッシュするボディのリラックスコースも大人気!

「食いしばり」の改善が小顔の鍵 グランプリ1位の小顔技術が神戸上陸

東京で話題!エステグランプリで1位に輝いた、美zen筋骨トリートメントが神戸に上陸。むくみを取る小顔ではすぐに戻るだけ。本当に改善すべきは実はストレスによる「食いしばり」「顔のこぼれ」。小顔だけでなく、ニキビや顔のトラブルなどお悩みも解決。

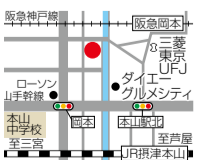
今、受けるべき イチオシ美メニュー

小顔「美zen筋骨トリートメント」
(12月末まで・新規の方のみ) 60分 3,000円

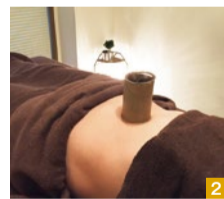
小顔は顔だけ施術しても叶わない。顔、頸の筋肉、デコルテ部分はもちろん、肩から背中へ続く筋肉をオールハンドでほぐし、老廃物を排出。筋肉・骨格を正常な位置に戻し、小顔へ導く。

小顔・温活サロン TOURNESOL (トルネソール)

神戸市東灘区岡本2-13-18 3F
受/10時~20時 日曜定休
☎078-806-8779
阪急岡本駅より徒歩3分



特典
「シティライフを見た」で、
●美zen筋骨フェイスシャトルトリートメント60分16,800円→初回限定3,000円
●冬のほっこり温活マッサージコース45分 (オイルマッサージ→ホットストーン)7,500円→3,000円
※各コース利用初めての方対象・完全予約制 (12月末まで)



1. 高水準の独自技術で骨を本来の位置に。料金も手ごろでエステ初心者にもおすすめ。
2. 美と健康を整える「腸活セラピー」もオススメ。便秘、冷え、疲労などを温灸とマッサージで改善。肌荒れやネガティブ思考の改善などお悩みの方はぜひ!

大顔・二重あご・くすみを改善 安心の施術で透明感のある小顔に

手頃な料金と国家資格取得の鍼灸師による痛くない施術が評判の「小顔整顔」。念入りな手技でくすみを取り除き、すっきりしたフェイスラインに!目に見える効果に驚くゲスト多数。シワやたるみはもちろん、この時期気になる乾燥などのダメージ肌の悩みにも対応してくれる。

今、受けるべき イチオシ美メニュー

小顔整顔メニュー (初回限定 / 12月末まで) 約60分 2,500円

側頭骨を調整してたるみをなく、つぼを刺激して筋肉をほぐす。リンパの流れを促してくすみをすっきり!最後は頭蓋骨を引締めて骨を本来の位置へ戻し気持ちいい刺激で理想の小顔へ。

六甲 Rebon kobe (レボン コウベ)

神戸市灘区森後町2丁目1-10 2F
営/11時~18時 日・祝定休
完全予約制

☎078-842-1189

※施術中は留守番電話にて用件を受付ます。
<http://rebon-kobe.com>



特典
「シティライフを見た」で、
●小顔整顔(頭蓋骨・顔骨矯正)漢方美白パック付約60分3,900円→2,500円
●温灸腸活約40分3,000円→初回2,500円
●アロマリンパレナージュ(背面全体+デコルテ+ヘッド)60分初回5,500円
●美容鍼灸(初回約120分)13,500円→6,750円 (12月末まで・要予約・新規の方のみ)