

髪は見た目年齢を決めるポイントのひとつです。しっかりケアをしてツヤツヤの髪を目指しましょう。  
 中医学では、髪と大きな関わりがあるのが「血」です。  
 古来から「髪は血の余り」=「血余」といわれ、血が満ち足りていれば毛髪の状態もよく、量も充実します。  
 髪にしっかり栄養を取り入れて美髪カブツにオススメなのがカツホ、マグロです。  
 血を蓄積する臓器「肝」をサポートして血を補う働きがあります。

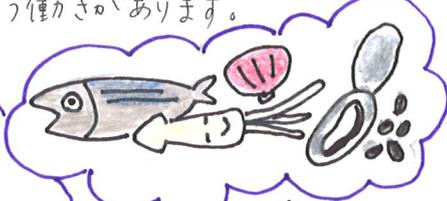


中医学では髪に深い臓器「腎」の衰えも髪の老化につながり、ツヤがない、白髪といったトラブルの原因になると言われています。  
 腎に働きかけて美髪効果が期待できるのが黒ごま!! 中国では昔から「不老長寿の食べ物」とされ、老化を遅らせて髪や肌までツヤやかにします。血を増やす効果もあるうえ、白髪にもよいと言われています。



♡ 美髪にオススメレシピ ♡

ツナ、イカ、カキ、赤貝、黒豆  
 これににんじん、ひじき、レバーを  
 組み合わせれば、効果はさらにアップ!!



♪ 肌に潤いを与える食材  
 きくらげ、くるみ、ヨーグルト  
 梨、杏仁、ナッツ類

お肌もぷるぷるに♡



♪ 肌に弾力を与える食材  
 しいたけ、長いも、くるみ、  
 いわし、魚肝、かぼちゃ、なつめ

ツナとひじきの炒め煮

〈材料〉 2人分

- ・ ツナ缶 … 1缶 (80g)
- ・ ひじき … 10g
- ・ にんじん … 1/2本
- ・ しょうが … 1かけ
- ・ しょうゆ … 大さじ1
- ・ みりん … 大さじ1
- ・ ゴマ油 … 少々

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻し、にんじんは細切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、しょうが、にんじん、ツナ、ひじきを炒める。
- ③ 油がまわったら、しょうゆとみりんで味付けする。

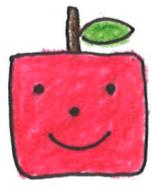
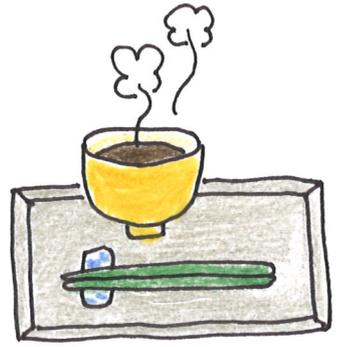
黒ごましろこ

〈材料〉 2人分

- ・ 黒ゴマ … 大さじ3
- ・ 砂糖 … 大さじ1と1/2
- ・ 水 … 150cc
- ・ 水溶き片栗粉 … 適量
- ・ クコの実 … 適量

〈作り方〉

- ① クコの実は少量の水でふやかしておく。黒ゴマはすり鉢ですり、金鍋でから火炒りする。
- ② ①に砂糖、水を加えて火にかけて、水溶き片栗粉を流し入れとろみをつける。仕上げにクコの実を音ながらする。



KIRYO [キリョウ]

リンゴの果実から抽出した植物循環水を使用しています

無香料 無着色



くんとらるおう透明美肌の薬用ハンドクリーム

手あれをケアして、さらに美肌へ導く人気のハンドクリーム。  
 ひたひたとフット、うるおい感がずっと持続します。



うるおい満ちるくちびる美容液



グロス的な濃密なうるおい。車や火傷やカサつきを防ぐのはもちろん、パールが縦じわを瞬時に目立たなくします。