

今月のゆりさん

とりっくおあとりと



食欲の秋

食事が8割！化粧品は2割？
キレイをつくるレシピ。

すごしやすくなってきました。お彼岸をむかえ秋本番！みなさんいかがですか。ひょっとして、もうコタツは出しましたか？（笑）秋は乾燥です。乾燥から来る、髪やお肌の不調は、食べ物で整えましょう！キレイになる食のキーワードは、辛い 白い 食べ物です。

薬膳では、季節に合った食べ物を、上手に取り入れ、体の調子を整えます。便利になって一年中、いろいろな食材が流通しています。うっかりすると季節感も失い、私たちの体本来の変化を気がつきにくいです。しかし、わたしたちの体は季節の影響を受けています。正しい知識を得て、日々の生活に役立てましょう。

秋は夏に比べて乾燥する季節ですので、乾燥がひどくならないうちに体を潤す食材で養生します。「秋の臓」といわれる「肺」は、特に乾燥するのを嫌います。肺に通じる器官である鼻、喉などの不調、咳が出やすくなるなど、乾燥からくるトラブルや病気を未然に防ぎましょう。

大根、レンコン、山芋、ナシ、白キクラゲ、白ゴマなどの白い食材は、体を潤す働きのものでお薦めです。特にナシは肺を潤す食材の代表で、咳止め効果もあります。生でいただいてもいいのですが、ナシと白キクラゲを軟らかくなるまで煮て、ハチミツで甘さをプラスしたものをデザートにすればいかがでしょうか。

バランス良くタベル♪

食材の五味
酸 苦 甘 辛 鹹

食材の五色
緑 赤 黄 白 黒



季節に合った食材を バランス良く食べることで 健康になります。

おいしく食べて 幸せになりましょう。

キレイは食事が8割です。

出典：<https://diamond.jp/articles/-/41567>

お休みの予定

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ご予約はこちらまで

営業時間 8:30~17:00

0285-44-5182 0120-44-5182

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri-bs-bj@sa3.gyao.ne.jp

もちろん店頭でもお応えします

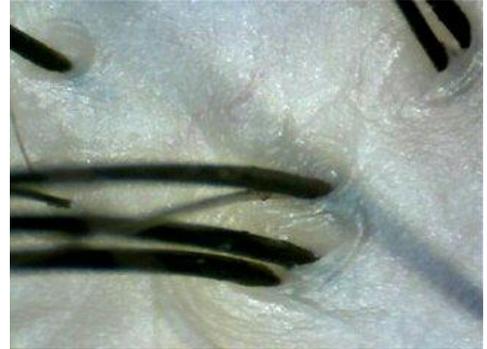
2代目 ゆりさん 佐藤貴之

ゆり美容室おすすめメニュー

癒やしの手技！日頃の疲れ！！とろけます！

3週間はちがう
ヘアエステが
すっきりする理由は？

毛穴の大掃除をするから



べたべた毛穴が

スツキリデス

施術時間は 60 分

大切なのは頭皮のケアです。加齢が原因ともわれがちな症状も、血流を良くして毛根がしっかり育つ、環境を整えます。即効性はありませんが、継続的な施術により髪を痩せにくい状態に導きます。

水分補給でしっとり

夏の疲れは、頭皮だけではありません。実は髪の毛も、お疲れモード。ヘアエステ施術後は、化粧水パックのあとのように水分補給ができちゃいます。しっとり！まとまる！いい感じです。

べたべた毛穴がすっきり
ヘアエステ
ハロウィーンキャンペーン
(期間：10月31日まで)

抜け毛が気になるの！
そんな方にお薦めいたします
よく眠れます



料金はショート（カット・ブロー含む）の一例になります
税抜き価格にてご提供いたします。

ヘアエステ プレーン

~~8800円～（税込）~~ ⇒ 特価 7500円～（税込）

ツヤ感アップ ヘアエステ

~~8525円～（税込）~~ ⇒ 特価 7750円～（税込）

両手で癒やす ♡ ボヌールヘアエステ

~~8580円～（税込）~~ ⇒ 特価 7800円～（税込）

たまには自分にご褒美です。