

## 今月のゆりさん



1月

五臓：腎 五味：鹹 五色：黒

暴飲暴食><食事が不規則になりがちな年末年始。弱った胃腸を消化のいい食事ですわりたいですね。長い冬の間生命力が衰えて「血」の巡りが悪化すると、シミ・くすみなどの肌トラブルも起こりやすくなります。黒豆などの黒の食材、にんじんなどの赤い食材で血不足を解消しましょう。また、これらの食材は腎だけでなく肝の潤いも補うので、来る春の不調予防にもぴったりです。

胃腸をデトックスする！！ う～ん食べ過ぎちゃった><

七草がゆ

年末年始のハシの食事で酷使し体調には、七草がゆが最適。葉物野菜には解毒作用があり、消化にいいおかゆは土用にもうってつけです。

おすすめ食材

美容にも役立つ 甘酒

“飲む点滴”とも呼ばれる甘酒。米にはエネルギー補給と胃腸を整える力があり、麴には消化を良くして下痢や便秘を改善する効果が！

(一個人：食養生カレンダーより引用)

ゆり美容室公式 LINE  
お友達登録よろしくです。



営業時間外でも  
予約できます。

電話予約はこちら  
営業時間 8:30~17:00  
0285-44-5182  
0120-44-5182

### お休みの予定

1月						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	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	

2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

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：[yuri\\_bs\\_bj@icloud.com](mailto:yuri_bs_bj@icloud.com)  
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

## 浅草探訪記

東京だよおっかさんW  
20年ぶりの浅草は  
異世界でした。



暖かな日差しに誘われ  
仲見世界隈散策です  
外国人観光客多し



## 流行中?!

ご存知ですか?チーズホットク  
いまはこんな食べ物あるんデス。  
タピオカジュースだけじゃないW



最後は  
記念撮影W  
定番デス

