

2010年9月

# HAPPYの法則

## News Letter

発行: Hair make APPY 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908Maxvalu香流店1F ☎ 0120-955-558

### わたしの独り言

#### ★ビタミンを食い荒らす たばことお酒★

百害あって一利なし！たばこ1本吸うごとに体内で約25mg～100mgのビタミンCが減るとされている。また、たばこの煙は活性酸素などを含み、大量に吸い込むことによって肺などでは酸化が起こりやすくなる。当然この酸化を防止しようと、体内では抗酸化力のあるビタミンが大量に消費されることになる。例えばβ-カロテンを適正摂取量の5倍、20mgを摂取し続けると過酸化脂質の量が下がるといわれていて喫煙者でも血液中のカロテンの濃度が高ければ肺ガンの発生率はかなり抑えられる。

次にお酒がビタミン不足につながる理由だがお酒を飲むことで消費量が増すビタミンがある為、飲酒をするとビタミン不足を招く。アルコールにより大量に消費されたビタミンの補充がなされなければビタミン不足となりその結果体調を崩したり、病気になったりする。お酒を飲むときはビタミンをしっかり摂取して体への負担を少しでも減らすことが大切です。



店長 鵜飼 隆嗣

### 10月 お店のカレンダー

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
24/31	25	26	27	28	29	30

※10月の定休日は○になります。

運ポ女ちで宅商で「を宅宅  
輸ののなき配標、宅ご配便と宅  
でサ宅みまサで「配存知と宅  
し！急にせ！す宅便知と宅  
たは便映ん。スし便」は小口  
♪ヤ「画。をた「はは貨物  
マの「魔宅急っヤマト運輸  
トス宅便て、他運輸のの略  
は急便と呼ぶの会登称  
がはは録は



クッパ  
笑える

## 面白トソビエ

# スタッフ紹介

毎回、当サロンのスタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

「1つ願い事が叶います。何を願う？」の巻

●サッカーW杯アルゼンチン代表監督のマラドーナになってみたいです。いつまでも子供のよう楽しんでいるマラドーナはステキですね。今でもサッカーをしたら抜群に上手な人なんですよ！



店長 Ryū

●体の臓器をカートリッジにしまいましょう！そうしたら、疲れても、使いすぎても、病気になるても、食べすぎても、けがしても・・・交換して終り!!なんて体になったら人間じゃないか！



アドバイザー Mayu

●ゴキブリという存在をこの世から排除して頂きたいです。たまに出会うと寿命が縮められます。身近な核爆弾です。あの人達とは共存できません。サヨウナラ。



スタイリスト GAKU

●う～ん・・・  
totoで6億円当たって欲しいです。宝くじで3億とか2億とかでも良いです♡♡♡一度は人生で宝くじとかに当選してみたいものです・・・。



アシスタント エリ

●あのタイムマシンに乗って時間旅行に行きたいです。過去や未来へ行っているんな所を冒険してみたいです。もちろん旅のお供はドラえもんです！そしたら怖いものなしです！



アシスタント トモ

●イケメンの男子に生まれてみたいです。将来は、サッカーか野球のスーパースターになる身体能力の持ち主で、頭も良く、料理もこなす完璧超人に一度なってみたいです!!



レセプション しゅう

●抗酸化作用が豊富、ビタミンCも豊富、カリウムも豊富、

●ナツメグは肉の臭みを取るのに、ハンバーグには調整させるのに、胃腸の働きを助けます。

●しょうがは、魚や肉の臭み消しに有効で、血行促進や冷え性の予防に効果的です。

●クローブ(ゲロブ)は、国内での歴史も古く、漢方にも用いられます。強い香りから、肉料理に相性が良く、強くなるにも利用されています。

「スパイスで美味しくきれいに」  
味や香りを楽むことで、セラピー効果があると言われているスパイスの効能をご紹介します。

## 美容情報

一度知ってしまったら、とつても重宝する情報です



## Hair make APPY

- 住所 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908 Maxvalu香流店1F
- 営業時間 10:00~8:00(受付7:00まで)
- 定休日 毎週月曜日 第3月・火曜日
- 駐車場 120台(カーマ、Maxvaluの駐車場をご利用下さい)
- 予約受付 052-774-7748 ☎ 0120-955-558
- URL <http://www.hair-appy.com>



カーマ、Maxvalu香流店の1F角です。