



koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.203

2024年5月

創刊:2007/7



家事の基本と技 「野菜料理のコツ」

体の免疫力を高めたり、心身ともに健康で美しくなるために、食卓にかかせない野菜。野菜のチカラを生かして、上手においしくいただくコツをご紹介します。

野菜を《もどす・洗う・切る》

(かんぴょう)

太陽の光をたくさん浴びた「かんぴょう」は、食物繊維やカルシウムがとても豊富。もどすときは、水で湿らせて塩のみしましょう。独特の臭みが抜けて、やわらかく仕上がります。水洗い後、4～5分ゆでてから味付けを。

(干しぜんまい)

国産の干しぜんまいは、希少な高級品です。もどしそこねないように慎重に。もどし方は、ぜんまいと水を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止めて冷まします。軽く手もみしたら、水を変えて再び火にかけます。これを合計3回繰り返した後、一晩そのままつけておくと、ふっくらもどります。

(レタス)

レタスは傷みやすいので、やさしく扱きましょう。洗うときは、ヘタの部分を包丁で丸くくり抜き、蛇口から出る水に直接当てて、1枚づつはがします。葉がしおれている時は、冷水中に10分ほど浸すとパリッとなります。サラダ用にする時は、手でちぎると、切り口が変色しません。



(大根・かぼちゃ)

煮くずれしやすい大根やかぼちゃを煮るときは面取りを。適当な大きさに切ったら、角が丸くなるように切り落としていきます。このひと手間で、煮くずれを防ぐだけでなく、火の通りや味の染み込みもグンとよくなります。



野菜を《煮る・蒸す・炒める》

(ナス)

ナスの、光沢のある美しい「紫色」には、ガン予防に効果があるとされるポリフェノールの一種「アントシアニン」が含まれています。煮ると美しい紫色が抜けてしまうのは、このアントシアニンが熱に弱いから。でも、高温の油で揚げると色が安定して、ナス特有の「渋み」も甘みに変わります。油で揚げた後、熱湯をかけて余分な油を落としてから、煮含めると色鮮やかでおいしく仕上がります。



(もやし)

もやしは、アクも少なく短時間で火が通ります。たっぷりのお湯で茹でるより、「蒸しゆで」の方が時間的にもガス代節約できます。もやしに含まれるビタミンも流れにくく一石二鳥です。



水少々

(セロリ)

茎の部分がよく使われるセロリですが、実は、茎より葉のほうが栄養価が高いことをご存じでしたか？捨てるのはもったいないので、ぜひ調理して食べましょう。生のままでは香りが強いので、炒め煮にするのがおすすめです。さっと茹でて水気を絞り、細かく刻んで油で炒めます。しょうゆとお酒で味を付けてできあがり！ご飯やお茶漬けのお供に。



野菜を《冷凍する》

(パセリ・バジル)

軸を切り、ジッパーつき保存袋に入れて冷凍。凍ったまま、ジッパーの上から揉むと細かくなります。

(大根おろし・すりおろした山芋)

小分けにして、ラップや保存袋に。

(枝豆・ブロッコリー)

固ゆでして冷ました後、ラップや保存袋に。

(里芋)

皮をむいて固ゆで後、ポリ袋にいれて空気を抜く。



Hair & Makeup の 小泉操 から 真剣情報

あなたは、UVケア商品に満足していますか？

◆白浮きする！
 ◆肌が赤くなった！
 ◆ケアしたのに焼けた！
 ◆かゆくなった！
 ◆臭いがいやだ！



◆ほとんどのUVケア商品は、紫外線90%のA波をカットできませんが、
 ◆A波B波をカットする世界初の日焼け止めクリームをご紹介します！

日焼け止め革命！ ドクターズコスメ 《カプレーブ》

世界初

世界特許のUVケア商品！！

メタルフリーだから白浮きなし！
美容液と同じ水で包んだ日焼け止め

ものすごく売れています！

信頼の
Made in Japan

- 保湿・美容クリーム
- 化粧下地
- 現在の強力最高値
- 金属不使用
- SPF50+ PA++++
- 水で包んだ肌に優しい構造 紫外線から徹底ガード
- 汗・水に強い
- 保湿効果があり 化粧下地兼用
- ★石鹸で落とせます
- お子様にも安心
- 石けんで落ちる
- 亜鉛・チタン不使用



私は、以前TV・雑誌等のヘアメイクをしていた頃に、女優・歌手やモデルさんから『小泉さんおススメの日焼け止めは何ですか？』と、聞かれる度に『肌に悪いから使わない方がいいですよ』と、話してきました。ある時、友人からカプレーブをすすめられた時も「扱わない!」と思っていたのですが、直接メーカー社長に美容室へ来て頂き、説明と比較実験から、その特許新技術に驚きと感動！「これならおススメできる」と納得し扱いを開始しました。その後、ビッグサイト他の展示会にて「関東エリアマネージャー」としてお手伝いさせて頂きました。現在も【安心・安全なUV化粧品】としてお勧めしております。どうぞ宜しくお願いいたします。

日焼け止めは今年も『カプレーブ』に決まり！！

★カプレーブが世界一優れている理由★

- ①「肌に悪い」と言われる紫外線吸収剤と油剤が「肌に触れない」特許取得済
- ②アレルギー要因「金属紛」不使用でA波を防御でき、白浮きしない。(世界初)
- ③保湿力大で、リフトは、ハリ弾力を与え、夜使いもお勧めします。(世界初)
- ④伸び香り良く低刺激なのに防護力も最高値で、安心安全な焼け止めクリーム



◆他社には出来ない
防衛力の比較実験

◆カプレーブの
濃さがわかります！

◆ご愛用の日焼け止めやメガネをお持ちください。
◆クレカやパスポートもホンモノ確認できます。

SPF50+ PA++++

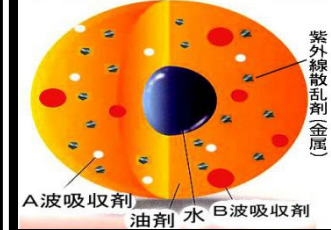
- ◆A波(90%)…肌を黒く、シワたるみ(PA値)
- ◆B波(10%)…肌を赤く、シミの要因(SPF)



(顔・からだ用)
60g ¥7,260(税込)

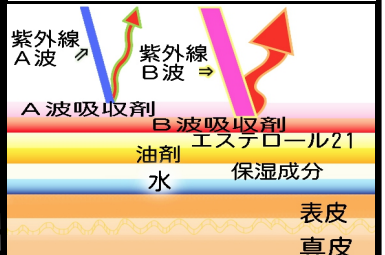
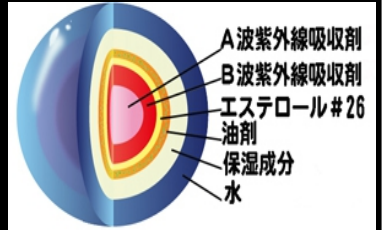
(顔用リフト)
30g ¥4,840(税込)

《一般的な日焼け止めの構造》



A波が入って来て焼ける

《カプレーブ日焼け止めの構造》



AB両波をブロックする

~~~~~ バリ島へ一週間行かれたお客様から嬉しいお声をいただきました ~~~~~

小泉: 井上様お帰りなさい。バリの暑さは如何でしたか？

井上: 毎日30度くらいですが、カラッとしていて日差しがきつくジリジリという感じでした。

小泉: やはりバリですね！カプレーブ UV-AB プロテクターはいつからお使いになられましたか？

井上: バリへ行く一週間前からです。仕事が外回りの営業なので、日焼け止めは欠かせないんです。朝の化粧時にしっかり、多めに塗って出勤しています。

小泉: ありがとうございます。使用感はいかがですか？

井上: 私は肌が弱く、アトピーと花粉症や蚊のアレルギーもあるので、新しい化粧品を使うときはやや不安なのですが、プロテクターは、付けている感じがしないほどとても良かったです。これまでのものは、臭いが気になったり、肌に悪いのはわかかっていても、焼けるよりは良いのかなあと使って使っていました。

小泉: バリでの一週間はどのような使い方をされましたか？

井上: 朝のメイク時に、プロテクターリフトを下地として、おでこ・両ほほには多めに鼻・あごにつけて伸ばし、ボディ用を首・肩・腕に付けていました。1日1回でOKでした。

小泉: 1日1回で良かったんですか？お帰りになられたから、エステサロンに行かれたそうですね？

井上: ハイ、毎月1~2回エステに行っています。いつもこの時期は、普通の日焼け止めを塗ってゴルフに行ってるんですが、毎回『焼けましたねえ…』と言われるんです。だけど今回帰って一週間後に、バリへ行って来た事を伝えましたら、検査をしてくれて…

エステ: 『それではチェックして見ましょう。』

『エッ?! 全く焼けていませんヨ!』と驚かれました。

井上: 旅行前に小泉さんから情報を頂き感謝しています。価格も手頃なのがいいですね!

リフトとボディ用の違いを教えてください。

小泉: どちらも保湿力が大です。更にリフトは、小じわやタルミの引きしめ、リフト効果も期待持てるんですよ。実は、夜の洗顔後に小じわなどの気になるところにつけてオヤスミになりますと、朝には少しずつ張りが出てくるのがお分かりになると思います。夜使える日焼け止めクリームなんて無いと思いますよ!

井上: そうですね! さらに容器もなんか凄いですよね!

小泉: ハイ、どちらの容器も内側にアルミを使っているので、少なくとも空気が戻りにくくなっています。特に、リフトはバックレスチューブといって、逆止弁が付いているのでさらに戻りにくく、酸化を防ぐようになっているんです。ですから、カプレーブ化粧品はドクターズコスメと言われる所以なのです。

井上: なるほど!! 今年の夏の異常な陽射しでも安心ですネ!! 素晴らしい日焼け止めだと思えます。

本当にありがとうございました。

小泉: こちらこそ、わざわざご報告にいらしていただきましてありがとうございました。これからも大好きなゴルフの時は、カプレーブのプロテクターを塗って大いに楽しんで下さい。





今回は【体を温める食べ物＝陽性食品】 【体を冷やす食べ物＝陰性食品】について



「腹巻き美人ダイエット」石原新菜(内科医)

～其の7～

★★★健康維持にも必読です！



以前、内科医の石原新菜先生のセミナーへ参加。お父様(石原結實)と共に予防医学に力を注ぎ、体温を上げるには腹巻き美人ダイエット(他著書多数、現在TV等マスコミでも活躍中！)

陽性食品 《体を温める食べ物》	陰性食品 《体を冷やす食べ物》
チーズ そば 玄米 黒パン	牛乳、バター うどん 白米 白パン
赤ワイン、黒ビール、紹興酒 ブランデー、酒の熱燗、梅酒	白ワイン、ビール
紅茶、ココア、ウーロン茶 番茶、昆布茶、ハーブティー	緑茶、コーヒー
黒砂糖 和菓子 根菜、海藻	白砂糖 洋菓子 葉っぱの野菜、きゅうり、 大根、もやし、トマト、茄子
北方産の果物 (りんご、さくらんぼ、ぶどう プルーン)	南方産の果物 (バナナ、パイナップル、みかん、 オレンジ、メロン、マンゴー、 グレープフルーツ、キウイ)
納豆、小豆、黒豆 黒ゴマ 塩、味噌、しょうゆ 赤身の魚・肉 魚介(エビ、カニ、イカ、タコ、貝) 佃煮、漬け物	大豆、豆乳、豆腐 白ゴマ 酢、マヨネーズ 白身(=脂身)の魚・肉

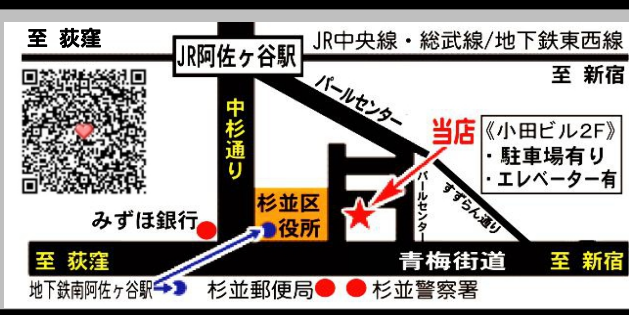
●**温め美人大作戦①**
体を温める食べ物を食べよう！

腹巻き、十分にありますが、効果を求める方は、**フラスタで取り入れてみてください。**

小泉 操 (1955生) 1973 青森県立三沢高校卒 '73 都市銀行入社 '76 同行退社 '77 日本美容専門学校卒 '78 美容師免許取得 '78 ヨーロッパ研修 '79 世界カットチャンピオンに師事 '81 管理美容師免許取得 '84 青山にて故 平尾昌晃氏(作曲家)と美容室&メイクスクール共同経営兼店長(女優・歌手・タレント・テレビ・雑誌・ポスター等のヘア&メイクを手掛ける) '86 第2回ヨーロッパ研修(サッスーンスクール・トレバ・ソルビー他) '87(S60)当地にて(株)小泉操美容室設立・開業 '96～'99 杉並区立小PTA会長 '03 杉並区立中PTA会長・都立高PTA副会長 '95～'10 小中高各校インターンシップ出前授業 '95～病院ボランティア活動中(273回24年) '00 アートメイク技術習得・フェイシャルエステ技術習得 '24/5 創業37周年

<<<美容師ですが・・・小泉よろず相談処/便利屋・・・2024年も好評継続中>>>
 ※例：購入代行：パソコン・プリンター・カーテン他 / 修理：ドライヤー・照明・ドア・テレビ台・換気扇・ベッド・シンク・トイレ・シャワー他
 ※費用：修理修繕・部品買出し等は、概ね1時間6,000円、パソコン指導・相談：1H/3,000円、2H/5,000円
 交通費や材料費は別途。ネットでの代理注文1件に付1,000円、ヘアドライヤー修理1ヶ所に付1,000円等々。
 ◆**チョットした修理や改善で快適な暮らしができることを願って対応させて頂いております。どうぞ、ご相談ください。**

受付時間 10:00～平日:19:00迄
日祝:18:00迄
定休日:毎週火曜&第1・第3月曜
TEL & FAX: 03-3318-5820
※ご予約優先・早朝予約承ります
<https://koizumi-hair.com/>
 mail: misao@koizumi-hair.com
 杉並区阿佐谷南1-14-5 小田ビル2F
 <杉並区役所東隣り>



5月の店休日
6(月)7(火)、14(火)
20(月)21(火)
28(火)

6月の店休日
3(月)4(火)、11(火)
17(月)18(火)
25(火)