



Newsletter February 2012

人工的にバリアーを作る

第二回 お肌の機能「守る」

冬になると乾燥して

「かゆい」

「痛い」

「白くなり粉ふき芋状態」

「皮膚がきれる」等がおこります。

お肌が敏感、乾燥しやすい方はこの症状に年間を通して悩まれている事でしょう。特にひどい時は皮膚科にいきますが、だいたいは人工的にバリアーを作るとおさまります。皮膚はバリアーを作り体を外部から守りますが、その役目を果たせない時にサインを出します。そのサインは、「かゆい」、「痛い」、「乾燥」、「切れる」等です。人工的にバリアーを作り **お肌を守ってあげましょう。**

具体的には

1. 体・顔を洗ってすすぎます
2. タオルで直ぐ拭かずオイルを少量手に取り少しづつマッサージをする様にオイルをすりこみます
3. ここでタオルで優しく水分をふきとります
4. その後 体にはボディローション
顔には何時もの基礎化粧品

ベビーオイルは避けましょう。石油系オイルはお肌の栄養にはなりません。ミネラルオイル(鉱物オイル)と表示されているオイルも石油系ですので、注意しましょう。

<http://www.lares.dti.ne.jp/~moon3226/Dumbo/Mamoru/Mamoru.htm>

植物油オイル ~ 栄養になりますので良いものを選びましょう ~ 等がよいでしょう。最終ゴールは健康な肌=バリアーがしっかりできる肌です。

Machiko Skin Care ではお客様のリクエストによりデモを行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。又お肌の栄養になるオイルの相談にもお答えしております。詳しい内容についてはご遠慮なく御連絡ください！！

れいじん

麗人教室の御案内

今年は教室の回数をなるべく多くとりま〜す。
御時間を作り参加してください。

今月 2 月は 22 日（水曜日）と 26 日（日曜日）
「メイクアップの基礎教室」

参加費無料 ・ 場所 : Machiko Skin Care

* 2 月 22 日（水曜日） 11 時より 12 時迄

参加費無料 元気に見え、自信が出るメイクアップ

* 2 月 26 日（日曜日） 午後 2 時より 3 時迄

参加費無料 元気に見え、自信が出るメイクアップ

3 月 : 3 月 27 日（火曜日）11 時 & 25 日（日曜日）2 時
色を見方につけよう “パーソナルカラー” 教室」

4 月 : 4 月 27 日（金曜日）11 時 & 29 日（日曜日）2 時
「洗顔教室」

5 月 : 5 月 24 日（木曜日）11 時 & 27 日（日曜日）2 時
「メイクアップの基礎教室」

6 月 : 6 月 11 日（水曜日）11 時 & 15 日（日曜日）2 時
「色を見方につけよう “パーソナルカラー” 教室」

7 月以降も計画しております。追ってお知らせします。1 月の洗顔教室にお越しくださった皆様、有難う御座います。健康で美しいお肌の為の基本、洗顔をお続け下さい。次回の「洗顔教室」は 4 月です。お友達・お子様・御主人様と一緒に、お気軽に参加してください。

お友達を含めて 3 人以上集まるとプライベート教室が出来ます！！

ご案内 : 「正しい洗顔の仕方」の会

洗顔の仕方の会を随時行っています。場所、時間、人数はお客様のご要望にあわせております。

ご興味のある方は、以下（↓）のリンクをクリックしてください。

ご質問、ご希望がありましたら遠慮なくご連絡下さい。

<http://www.machikoskin.com/beauty/newsletter/private/2011/Seminar%20by%20Machiko.pdf>



サンタナロー ちょっと寄り道



その⑩「Citrus」

355 Santana Row, Suite 3010

San Jose CA 95128

Tel:408-551-0010 www.hotelvalencia-santanarow.com

真智子の独断と偏見によるサンタナローのレストラン紹介です。
今回は Valencia ホテルの中にあるステーキハウス。ステーキのお店ですが
お魚もおいしい。前菜の「Ahi Tuna Tartar」も生の魚を上手く出してくれました。
夜のみの営業、特別の日に行きたいお店。

簡単で美味しい煮豆

去年はミートボールを紹介しました、今年は煮豆。一年に一度のおまけ。

用意する物 スーパーで売っている缶詰の煮豆。。必ず減塩をお求めください。
ここでは kidneys bean を使いました。

黒砂糖。。。スーパーで扱っている Brawn Sugar, Dark Brawn Sugar
等精製されていないお砂糖

作り方 煮豆の缶を開けて、煮汁をザルに通してお鍋にとる。
煮汁をカップに移して計りその60%の砂糖を用意する。
煮汁+砂糖を鍋に入れて、火にかけて煮立てる。
少し冷ましてザルにとっておいた煮豆を入れる。
一晩そのままにして味をなじませる。
写真の煮豆は煮汁が3/4カップ有りましたので。その60%
の砂糖は9/20約半カップの量でした。



この缶詰を使いました



こんな風になります