

# アボカドの美肌料理

アボカドには、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ビタミンEなど、たった1個で、美肌に欠かせないビタミン類が豊富である。ただし、アボカドに足りないのが、ビタミンCとたんぱく質である。それらの食材を上手に組み合わせ、美肌効果をアップさせましょう。

毛穴もニキビも撃退!!  
アボカドとサヤエンドウのリレー

- <材料> (2人分)
- アボカド(石磨きの味) 1個
  - サヤエンドウ 30枚
  - にんにく 1/4かけ
  - ごま油 大さじ1
  - 塩 3かけたまみ
  - しょうゆ 小さじ2

- <レシピ>
- ① アボカドは、縦にセリ目を入れておわり皮と種を取り除いておろす。サヤエンドウは筋を取り、にんにくは薄切りにする。
  - ② フライパンにごま油を引き、にんにくを入れて中火にかける。香りが出たら塩を入れて、サヤエンドウ、アボカドを加えてサッと炒める。サヤエンドウがしんなりしたら、火をかけたまましょうゆを回しかける。

# 夏にオススメカラー

最近では、「夏だから絶対明るく!」という事は少なく、なりました。皆、それぞれの好きなカラーをやる事が増えてきています。そこで、CHICからはカラーを選ぶ際に参考にさせて頂いた思い、ワンポイントアドバイスををご紹介します!

- \*「やっぱり色味よりも明るさが欲しい!!」というアナタには、明度の高いフェイタルカラーがオススメですよ!
- \*「暗めが良いけど、真黒はイヤ!」というアナタには、赤系がオススメです! 色味は、明るさが高ければ高い程、涼しくなります。そこから、暗めの赤系が一番ベストだと思います。光にあたって色が見える位の明度「5~6トーン」をオススメします!
- \*「色味はいいけど...」というアナタには、アッシュ系マット系をオススメします! <おんた>色で色が、光にあたると緑がかった色や青味がかった色かとどどなく、個性白く印象を与えてくれます!

# STAFF マイブーム



今村太樹です。  
僕のマイブームは  
マウンテンバイクです!  
(MTB)

☆ついに!! 前から欲しかったMTBを構入しました!! 主に通勤用に使っているのですが、休みの日に走りに行くと、とても気持ちが良いです!! ハーツ等いろいろ変えることもできるので、これからも楽しみたい!! 絶えなそうです! まあ、風をセリ走れちゃうMTBを乗りこなせる様に、又、魚崎さんより早く走れるようにしたいと思います!! ☆

7月のCHIC DAY  
7/4、14、29  
※予約制となります。  
お早めにご予約下さい。

# WAX

スタイリングしてありますか?  
雑誌にのってるようなスタイルは、ちゃんとスタイリングをしてあるスタイルです。せっかくセリでも、スタイリングをしてなければ、動きをつけたり、毛束感を出したりすることは出来ません。そこで、WAXを使ったスタイリングをご紹介します!!

# SHORTやボブスタイルにオススメ

- ・やわらかめのクリームWAX
- ・かためのアースWAX
- ・ハードスコーレ

- ① クリームWAXとアースWAXを2:1位の割合で手の平にとります。
- ② それを手の平でよく混ぜて、指の間にもWAXをつけます。
- ③ 指の間についたWAXを髪の根元からつけます。逆立つようにぐしゃとあげます。
- ④ 上にあがった髪を手でセリニスタイルのように整えます。
- ⑤ 最後に根元にハードスコーレをかいて立ちあがりキープして出来上がり!!



# CHICのあめ

セリ面、受付に置いてあるアメは、お客様の疲れを癒す為にあります。種類もいくつかあるので、お好きなアメをどうぞ!! CHICにいるしぐさだ、たにお客様が、心身共にリラックスして頂けますように... ☆



CHIC 新 聞 7月号