

# CHIC新聞

2月号

## CHIC 2月のCHIC DAY CHIC

2月 9日. 19日.  
(金) (月)

予約制。平日のみ

今日は2日間のみとなります。混雑催が予測され  
ますので、お早めのご予約をお願ひ致します。

< 03-6902-3820 >

### お肌だけじゃない!! 髪にも**乾燥注意報!!** 出てますよ!

冬まただ中の今「お肌が乾燥しちゃって…」なんて言葉はよく、耳にはす  
よね。でも、皆さん? 髪の毛も乾燥してるんですよ!? 気付いてあげて下さい!!  
静電気がおこしたり、触れた感觸でパサパサしていたり、見た目ツヤがなくなったり、  
案外、気付いているけど何もしてけない人の方が多いものだったりします。「何をすれば  
いいのかわからない」という人がほとんどじゃないでしょうか? そんなあなたには、まず「は  
ーシリアスをプラス!! 基本中の基本(?)、シャンプー後の「ドラインク」前には、流さない  
トリートメント剤をつけましょう!! 水分を含んだ毛髪は、キューティクルがひらいている状  
態にあります。キューティクルがひらいていると内側に成分を浸透させやすくなり、更に  
ドライヤーで熱を加えるとキューティクルが閉じるので、トリートメント成分をギュッと  
閉じこめることが出来るんですよ!! ただし、一度使って良くなるものではないので、皆さん、継続  
あることを心がけましょう 😊 それとドライヤーの熱風によるオーバードライも禁物です 😞  
ちおとげに心がけて、あなたの髪も乾燥知らずになるはず!!  
是非試してみてください!!

ウルツ  
サラツ  
ツヤツ  
を手に入れよう



シリ  
けい  
ですわ

#### おろしにんじんのクリームスープ

材料	(1人分)
にんじん	→ ½本
牛乳	→ 1ℓ弱
固形スープの素	→ ½個
パセリ(あれば)	→ 少々
バター	→ 大匙½
塩	→ 小匙½
しょう油	→ 少々
水	→ ¼ℓ弱

作り方  
① にんじんは良く洗った後、皮をむいて、おろし器で  
すりおろす。この時、目の細かいおろし器を使うほど  
滑らかなスープに!!  
② 鍋にバターを溶かし、①を弱火で全体に火が通るまで  
炒める。水を加え、煮立ち(きたら)弱火にし、ふたをひたひたに  
③ 牛乳、スープの素、塩、しょう油を加えて、静かに混ぜ  
ながら弱火で10分煮る。ふたをはずせばよいように火を切る。  
④ 火を消したら、鍋の底からかき混ぜるようにして、スープを  
器に盛る。仕上げにパセリを散らせば完成!!

「にんじんが鍋の底にたまりないように  
しっかりかき混ぜて!!」

煮かき  
けんの  
強火で  
10分煮  
ておく!!

### にんじんで元氣!!

β-カロテンと牛乳のカルシウムで「風邪をシャット  
アウト!!」しちゃいましょう。。  
にんじんには、粘膜を強くして風邪菌の侵入  
を防ぐβ-カロテンが豊富。また、気持を  
落ち着かせる牛乳のカルシウム効果で、ぐっすり眠  
れるので風邪の予防にピッタリですよ!!  
寒い日にはこぼれ栄養満点のスープで体の芯から  
温まらう!

### なく道場

新居早々、  
悲しむは苦れる  
ニユー...

手あまあ!!  
オウちゃん!!  
いーしたのさ!!

おろしにんじん!!

おろしにんじん!!