

生姜紅茶で HSP 入浴

年が明けたらさらに寒くなりましたね。冷え性の方にはとても辛い季節です。金時生姜を使った冷え性対策に、プラス HSP 入浴法でさらに身体と肌をケアしてみませんか？

生姜で身体を温めよう!!



最近では低体温の方が増えています
免疫は、体温が1℃下がると30%ダウン↓します
逆に、体温が1℃上がると5~6倍アップ↑します

生姜は、身体を温める食材として古来から食べられてきました
辛味成分ジンゲロール・ショウガオールや
芳香成分ガラノラクトンといった、ファイトケミカル成分(※)が
金時生姜には一般的な生姜よりも多く含まれています

| 有効成分 | 金時生姜 | 一般的な生姜 |
|---------|------|--------|
| ジンゲロール | 多い | 少ない |
| ショウガオール | 多い | 少ない |
| ガラノラクトン | 多い | 少ない |

金時生姜の豊富なファイトケミカル成分(※)が
身体を温め、ダイエットをサポートします

(※) 植物自身が持つ自己防御物質

金時生姜黒糖を飲んでみよう

～金時生姜紅茶 おすすめの召し上がり方～

ティーカップ1杯の熱い紅茶に、
ティースプーン1杯(約3g)の
(目安はスプーン山盛り1杯です)
金時生姜黒糖を入れて
よくかきまぜてお召し上がり下さい♪



お湯やほうじ茶、豆乳などでもお召し上がりいただけます♪

★「金時生姜」は、日本の風土により育まれた品種のひとつ
一般的な生姜と比べてかなり小さく、香りと辛味が大変強いことが
特徴です

★「黒糖」は、昔ながらの手法でサトウキビの圧縮・あくとり・攪拌などの
全ての製造工程が手作業で行われるため、精製された糖類(砂糖・水あめ・黒糖など)や
香料・保存料などは一切使用してありません

黒糖は、精製された白砂糖に比べて血糖値の上昇が穏やかです
これは、黒糖に含まれるフェニルグリコシルが余分な糖を吸着し
排泄してくれるからだと言われています

～紅茶がオススメな理由は？～

お茶の飲み成分でもあるタンニンは、緑茶や紅茶・渋柿の渋みのもとです。
中でも紅茶の赤い色素である「テアフラビン」「テアルピジン」は緑茶には含まれておらず、
これらの物質は、カテキン同様の働きがあるとされています

生活の中でも「温める」をキーワードに・・・

身体を温めてダイエットをサポートする「生姜」と、健康維持にすぐれた「紅茶」で
風邪やインフルエンザをよせつけない身体にしましょう!!



★ 金時生姜黒糖 (内容量 250g) ¥1,890

(約90杯分 1杯12kcal・20円)

愛知県産「金時生姜」と、種子島産「黒糖」を
KIRA独自の配合割合でブレンドした、
100%国内産のこだわりの逸品です

HSP入浴法

HSP と呼ばれる細胞修復のタンパク質
を定期的に(週2回)入浴法で体内に作
ることで、肌や身体の健康を保ちます。
体調や肌の調子が良くなりますよ!

- ① 入浴前 金時生姜黒糖の紅茶を飲
む(加温効果)
- ② 温まりが早くなるジンジャーバス
ソルトを入れたお風呂につかる。
(42℃で10分・41℃で15
分、40℃で20分)
体温が一時的に HSP が出現する
38、5℃に!
- ③ 入浴後も水分補給+生姜紅茶
ミネラルの補給も忘れずに!
10分～20分は身体を保温
してくださいね!



食でキレイに!

ヘルシー・バレンタイン

by 食育インストラクター Kayoko

お正月に成人式・・・節分が過ぎれば・・・バレンタイン!!店頭にはチョコレートが
ずらりと並び見ているだけでも楽しくなりますね♪購入派も手作り派も今年
はヘルシーなチョコを選んでみてはいかがでしょうか?チョコにプラスする
ヘルシー食材は**ヘーゼルナッツ**。

ヘーゼルナッツは食物繊維のほか、カルシウムやマグネシウムといったミネラル
が豊富。しかもコレステロールゼロ!若返りビタミン E、生活習慣
病の予防に効果がある一価不飽和脂肪酸(オレイン酸)も豊富に含まれている
のです。毎日、ひと掴み摂るのが理想的と言われているんですよ。大切な人の
健康を考えながら選んだチョコレートならきっと思いは伝わるはずですよ(´▽`)

ヘーゼルナッツとドライフルーツのフ

ラップジャック

<材料>

- ヘーゼルナッツ(生)・・・80g
- ブルーベリー・・・120g
- バター・・・50g
- メイプルシロップ・・・50cc
- チョコレート・・・適量



<作り方>

- ① ナッツはローストして粗めに砕く
- ② バターとメイプルシロップを合わせてレンジで溶かす
(600w 50秒)
- ③ ブルーベリーは袋に入れて7割を細かく砕く
- ④ ①と③を溶かしておいた②と混ぜ合わせる
- ⑤ 1天板にオーブンシートを敷き④を敷き詰める
(12×3.5cm)
- ⑥ 170度(予熱)20分
- ⑦ 粗熱がとれたら棒状に切り分ける
- ⑧ 溶かしたチョコレートをバーの半分につけて
チョコが固まれば出来上がり

スタッフのひと言

- 1月15,16日と東京に国際フォーラムにてキラ化粧品
スプリングセミナーが行われました。皆さん!今年のキラに注目してください。
新しいお粉や春の新色、ホワイトニングマスクなど、もう今から私も楽しみです!
今年も一人でも多くの方にキラの良さをお伝えしたいと思っています。
- ブライダルメイクをセミナーの舞台上でやるということで、1ヶ月前から緊張し
ていました!舞台上では20分しか時間がなかったのですが、なんとか完成しまし
た。違うお店で活躍されている方々と一緒にメイクをしたりや講習が聞けたので、
色々な意味で勉強になりました!これからは生かしていきたいです。 夏恵
- セミナーには全国から北は東北、南は熊本まで大勢のキラ美容家の方々が参加
されました。その中でのなっちゃん(ナツ)のブライダルメイクは緊張したでしょうが、
堂々とやってのけました!本当にお疲れ様でした!千香子
- キラスプリングセミナーに参加しました!
セミナーでは新色の発表、メイクショー、他店の
紹介など、とても勉強になりました!2月21日
から始まるキャンペーンが楽しみ
です!今回のセミナーで、スクワ
レイSを飲んでアレルギーの改善
談を発表してくれた裕香さん!
セミナーお疲れ様でした! 建



健康の万能薬 HSP

細胞が熱などの様々な
ストレスにさらされた
際に一時的に発現が上
昇して細胞を保護する
タンパク質も一群。細胞
のダメージを修復し
てくれます。

キレイ・元気イベント Info

●2/7(水) プチ・ママセレブデー ¥3,150

ママだってエステしたいよね!お子様連れ大歓迎の日です!
子供が泣いてもお互い様!金額よりお得にエステができます!

●毎月第2土曜日 ファミリー・カップルデー

ご家族、カップルでのご来店歓迎の日。
もちろん、旦那様、彼もエステもどうぞ!

●2/8(水)・22(水)メンズエステデー5:30~

旦那様、彼優先デー。最近ニーズが増えたので、月に2回企画しました!
メンズフェイシャルとヘッドマニピュレーションが人気です。お気軽にお問
い合わせ、ご予約ください!!

●2/28(火) セレブデー ¥5,250

セレブになって、ゆったりと過ごして!ゲルマ、フェイシャル+背中エステ
等を組み合わせたお得プランの日です!

●毎週水曜日 ヨガスクール ¥1,000

9:00~10:00 シェイプアップにも!インナーマッスルを鍛えます。
ストレッチポールレッスン付きで肩こりの方にも最適!

●2/21 プレミアムパウダーEX 新発売!

プレミアムパウダーに紫外線カット力がプラス!最強のパウダー!

●3/16(金)17(土)素肌カウンセリングデー ¥1,050

初参加の方は無料。初めてのお友達を紹介して下さった方も無料
本社の肌の講師を招いてのカウンセリング+小顔リフトアップ+メイクアップ



綺羅化粧品浜松

tel 053-474-8708

浜松市中区元浜町92 エンブレム元浜2F
FAX 053-472-3733 info@kira-hamamatsu.com
火~金 10:00~19:00 土 18:00まで 日・月・祝日定休
HP www.kira-hamamatsu.com



携帯 HP
お得な会員登録を
お願いします!