

## うるぶる♡リップケア方法

### ♡お砂糖スクラブ♡

砂糖に少量の水を混ぜ、ペースト状にします。唇にのせ、指の腹で優しくクルクルのぼし洗い流します。余分な角質がとれ、ツルツルになります。蒸しタオルで唇の皮をふやかして行うとより効果的♪ゴシゴシこすると刺激になるので、優しくしましょう。唇の荒れがひどい場合は控えるようにしましょう。



### ♡はちみつパック♡

100%純粋のはちみつを唇にたっぷりとのせます。塗りこむのではなく、ポタポタと唇の上のせて伸ばすだけでOK♪ラップで唇を覆い、蒸しタオルをあてて5分ほど置くだけ!!これだけでうるぶる唇に♡はちみつは、抗菌作用も強く、炎症も抑える効果があるので、軽度の荒れやキスには大変有効です!!



### メイク前のリップケア

メイクをする一番はじめに、無添加のリップクリームをこれでもかっ!!というくらい塗るだけ!!リップクリームは口紅の前に塗ったり、最後にリップクリームを塗ってメイク終了!!なんて方がほとんどですが、一番はじめに塗っておくだけで、メイクをしている間にうるぶる唇に♡ベトベト感が気になる方は、メイクの最後に水で濡らしたコットンで軽く拭き取り、リップクリームを軽く塗り直し、口紅で仕上げてください。

つついっ忘れてしまいがちなリップケアですが、唇は皮膚代謝が早いので、ちょっと手をかけるだけですぐキレイになります。きちんとケアをして「うるぶる唇」になりましょう。

広中央店 松本

## バレンタイン企画

2月といえば、女性にはとても重要なイベント!!

### 『バレンタインデー』



チョコレートを贈る風習は、19世紀のイギリスのチョコレート会社によって始められました。

日本では、日本チョコレート・ココア協会が2月14日を「チョコレートの日」として制定し、1970年代後半に定着したそうです。すいぶん昔からある文化に感じますが、意外と最近なんですね。

最近では、好きな異性に送る「本命チョコ」、友達同士で贈りあう「友チョコ」、上司などお世話になっている異性に贈る「義理チョコ」など、さまざまな形でチョコを贈る人が増えていますね。他の国では、男性が好きな異性に贈るなんて国もあるみたいです。うらやましいですね。

「チョコレートを食べすぎるとニキビが出来る」という迷信がありますが、実際はそんなことはなく、原料のカカオにはたくさんの栄養素が豊富に含まれています。

### 栄養素

カカオには、タンパク質・アミノ酸・脂質・糖分・炭水化物・食物繊維・テオフロミン・カカオポリフェノール・カルシウム・亜鉛などのミネラル・ビタミンB2など栄養素が豊富です。

#### テオフロミン

チョコレートの苦みの素になる成分。大脳を刺激して、集中力や記憶力を高めると言われている。

自律神経を調節する作用もあり、リラックス効果があります。

#### カカオポリフェノール

活性酸素を除去する働きがあり、生活習慣病の予防に効果的だと言われている。抗酸化作用もあるため、肌の老化防止にも役立ちます。

