

ヘアサロンリーフが発信する
ニュースレターです。

リーフ新聞

2019年 夏季月号

『美しい髪と健康な頭皮を極める専門店』
発行；リーフヘアデザイン 神奈川県大和市林間1-4-13
TEL 046(276)7366

●こんにちは♪ リーフ店長小林です。
ゴールデンウィークは、みなさん楽しく過ご
されましたか？ご迷惑をお掛けしましたが、
おかげさまで、リーフは3泊4日で『新島』
に、サーフィン旅行に行ってきました。新島
まで高速船で3時間。天気に恵まれ最高のお
休みでした♪ 新島って、意外と東京都。島
なので物価が意外と高いのです。こちらでレ
ンタカー24時間コンパクトカー借りると、
6000円位？新島では軽自動車24時間で
1万円！なんとガソリンが2000円です。び
っくりしました。新島名物と言えば『島ずし』
『明日葉の天ぷら』それに『くさや』くさやを
食べるのを楽しみにしていました。居酒屋で
食べた『サンマのくさや』美味しいのですが、
強烈な○○臭さで口の中から消えないんで
す！この匂い駄目だぁ降参しました！忘れ
られない強烈な良い思い出が来ました(笑)

『小林店長！美容師物語』

第118話『たったの！6時間営業の巻』20代編

新潟市のだ真ん中に美容室を経営している
『吉田栄作』似のイケメン先生。営業時間は
午後14時オープン20時閉店。6時間営業
業！何ですかこの美容室は？！前半は暇な
んだそうです。一番忙しい時間は16時〜1
9時までなんだそうです。この3時間の忙し
い時間帯は、シャンプーブローのお客様と、
アップのお客様しか来ないそうです。ここは
繁華街のど真ん中！そうか！この3時間は、
出勤前のクラブやバーのママさんや
ホステスさんが来る時間帯なのです。
初めての世界。緊張する〜！



*7月号もお楽しみに♪

へー！と
うなすく？

面白ソレゾア

『牛乳を飲めば身長は伸びる？』

牛乳の種類でよく見るのは、「成分無調整」
「低脂肪牛乳」などですよ！

一般的な成分無調整牛乳は、水分87.4%

乳脂肪分3.8%、そしてタンパク質やカル

シウムなどが入った無脂肪乳固形分8.8%

といった割合。つまり種類の違いは、乳脂肪

分の比率によって変わってきます。

低脂肪牛乳に含まれる乳脂肪分の規定は、

0.5%〜1.5%以下。成分無調整牛乳に

比べてかなり数値に違いがあるため、やは

り味にも大きく影響してきます。しかし

『脂肪』といえは、カロリーの方も気にした

いと。200mlあたり換算すると、

成分無調整で138kcal。低脂肪牛乳

は95kcalといった差が見られます。

ただ東北大学名誉教授・齋藤忠夫先生によ

れば、牛乳のカロリーはそれほど気にしな

くても良いそう。

牛乳のカルシウムは脂肪の蓄積を抑える働

きがあることに加え、脂肪を構成する脂肪

酸は『燃焼型』。そのためエネルギーに変換

されやすいといったメリットがあります。

ダイエットに励む人でも、牛乳なら問題な

く飲めますね。

ちなみに古くから「まことしやかに囁かれる

「牛乳で身長は伸びるのか」という噂につい

て、齋藤先生は「YES」と嬉しい答えを

教えてくれました。

もちろん遺伝や成長ホルモンなどの要因が

一番大きいものの、牛乳を飲む

ことで身長が伸びるというデー

タはしっかり存在するそうです。



一度知ってしまったら、とつても重要する情報です

健康美容情報

『辛い便秘に効果のある体操！』

便がでないために、苦しい、おなかが張る
肌荒れるなどの不快感があるとき、それ
を便秘といいます。

健康であれば、空腹時に体を動かすことで

胃や腸が活発にぜん動運動を始めて排便反

射がおこり、便秘が促されます。しかし、

胃腸の働きが衰えてくると、消化器系がみ

ずからのぜん動運動で食べ物を送ることを

しなくなり。こんなときは、少しづら

いかもしてみませんか、しばらく食べる量を

減らしてみます。胃腸は空腹を感じる時

もつとも活発に機能しますからやがて正常

な排便活動ができるようになります。

応急処置としては、直腸を刺激する体操

(左足を曲げて伸ばす体操)がオススメです。

これは、左足のももで直腸に刺激を与え、

排便を促す方法です。

直腸を刺激する体操

1 あおむけに寝て、左ひざを深く曲げる。

ひざ頭を、へその真上あたりにくるように

両手で抱え込む。

2 左足は伸ばす方向に、手は足を抱える方

向に力をいれ、ここで力をためる。つま先

は外側にして足首を固定。

3 手を離して左足を勢いよく伸ばす。この

とき全身が脱力した状態にな

っている。

1回につき1・2回(朝、晩)

が目安。



んんんん♪ いい香り！

みなさんは、お気づきかも知
れませんが？当店リーフ！
アロマ系の『いい香り』しま
せんか？
店長、香り！意外とこだわて
います♪ この香り。実はA
N〇ラウンジで使われている
アロマオイルを使っているん
です。少しでもリラックス出
来たらいいなという思いで使
ってます。シャンプーのあと
のホットタオルも沁
み込ませています。
当店の香りも是非、
お楽しみください。



元気に毎日出勤中！

看板犬ニコ(10ヶ月)

(広告) 肩こり、捻挫、骨折などトータルケアは『ふたば整骨院』におまかせください！

住所 〒242-0006 神奈川県大和市南林間2-8-15 TEL 046-277-8210



美しい髪と健康な頭皮を
極める専門店

リーフヘアデザイン

医療美容認定サロン

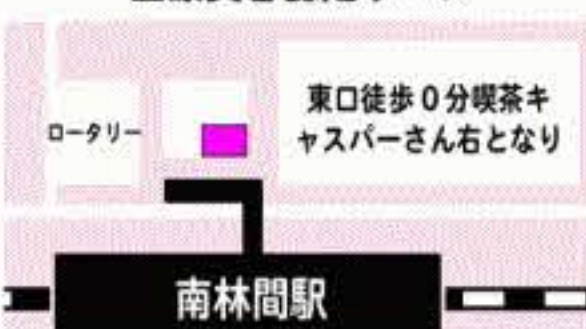
完全予約制・ご予約受付中！



TEL 046-276-7366

http://leaf-h.jp/ beautymp@yahoo.co.jp

ご予約・お問合せは、お電話・HP・メールでどうぞ！



美容が大好きなアシスタント募集中！

〒242-0003 神奈川県大和市林間1-4-13 小田急江ノ島線『南林間』駅/東口0分 【営業時間】AM9:30～ 予約受付終了時間PM6:00