



今月のお知らせ

クイック☆クールスパキャンペーンを開催いたします。

天然クレイ成分が頭皮の余分な皮脂やべたつき汚れを吸着しスッキリと取り除きます。パーマやカラーなどのケミカル施術の方にはPH調整効果のある頭皮用トリートメントを使用。頭皮にハリ・弾力感を与えながら地肌の荒れを防ぎ、健やかな状態へ導きます。

¥1100 (9月いっぱい)

●夏のダメージお肌に生コラーゲンを！●

この季節、強い紫外線やエアコンでお肌がダメージを受けています。角層細胞間脂質と類似のリン脂質が塗るだけで角層に浸透して整え、乾燥から守る美容液です。ビタミンC配合でお肌がトーンアップし、ハリのあるお肌へ！！新しく2回分の生コラーゲンを入荷しましたので、

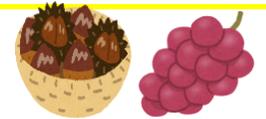
ご旅行などにお使いください。 ¥1100(税込)



いつもお世話になっております。お客様に「よかった」というお声を多数お聞きして、お休みの日に映画「国宝」を観に行ってきました。任侠の家に生まれながら、歌舞伎役者として芸の道に人生を捧げた男の激動の人生を描いた人間ドラマ。あっという間に物語が展開していくので3時間という長さを感じませんでした。女形の美しさに触れ、今度は歌舞伎を見に行きたくなりました。(澤木)



9月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 (休)	3	4	5	6
7	8 (休)	9 (休)	10	11	12	13
10	11 (休)	12 (休)	13	14	15	16
17	18	19 (休)	20	21	22	23
24	25	26 (休)	27	28	29	30
31						



夏を乗り切ろう！！part2

前月からの続き～

＝ミネラルのお茶の選び方＝
ミネラルを含むお茶の選び方を
3つに分けてご紹介！

① ミネラルがバランス良く含まれるものを選ぶ

ミネラルには複数の種類があるため、
先程のお茶以外のお茶にも、いずれかのミネラルは含まれます。しかし、
ミネラルを重視してお茶を選ぶなら、複数のミネラルが含まれているもの
を選びましょう。

また、自身の食生活で不足しがちなミネラルがわかっている場合には、
そのミネラルを含むお茶を選ぶのもおすすめです。

② 手軽に作れる、飲めるタイプを選ぶ

手軽に作れるのは水だしや溶かすだけのパウダータイプです。
手間がかからないので、日常に取り入れやすいです。水を煮沸したい方には、
煮沸と同時に作れる煮だしタイプもおすすめです。

なお、淹れ方によって味わいも変化することもあります。
たとえば麦茶の場合、手軽なのは水だしですが、お湯出しや煮出しの方が
香ばしさが増します。

③ カフェインが少ないものを選ぶ

水分補給という意味では、ノンカフェインまたはカフェイン含有量が少
ないものを選びましょう。
カフェインは利尿作用が強いため、汗を多くかいたときなどには不向きで
す。また、覚醒作用もあるため寝る前などにも向いていません。
※体格や年齢によって変わってきます。

ヘアコラム

スタイリストによるコラム

小泉 千春



BEAUTY
SALON
POLOUR



(左頁より)

更に……ミネラルを含むお茶と合わせて
夏を乗り切るコツを2つ！

① こまめな水分補給

屋外での移動中や運動中など、汗をかいているときは15～30分ご
とに200～250mlの水分を補給するよう心掛けましょう。

また、汗をかいたという意識がなくても身体から水分は失われてい
くため、涼しい部屋で過ごしていても水分補給は必要です。

運動していない場合でも、健康を保つためには約2.5Lの水分を必
要とします。そのうち1.3L程度は1日3回の食事から摂取できます
が、1.2Lは飲み物による摂取が必要です。毎日約1.2L程度の水分
を、複数回に分けて飲むよう心掛けましょう。

② ミネラルと相性のいいビタミンを摂取する

ミネラルはビタミンと相性が良いため、ビタミンも合わせて摂りた
いところです。

○**ビタミンA**：レバー、卵、バター、ほうれん草、トマト、ニンジン
など相性の良いミネラル→亜鉛。

○**ビタミンC**：アセロラ、柑橘類、キウイ、いちご、ピーマン、キャ
ベツなど相性の良いミネラル→鉄、亜鉛。

○**ビタミンD**：きのこ類、しらす、鮭、いわし、卵、牛乳、チーズな
ど相性の良いミネラル→カルシウム、マグネシウム

○**ビタミンK**：海藻、モロヘイヤ、しそ、納豆、鶏肉、卵、大豆油、
チーズなど相性の良いミネラル→カルシウム

ミネラルを含むお茶を摂りつつ、
ビタミンの種類と多く含まれる食材、
相性のよいミネラルを参考に
猛暑を乗り切りましょう！



夏の庭アラカルト

…芝生剥ぎ夏野菜とか採れる庭…



寛ぎコラム



庭菜園、玉葱の収穫も三年目となり夏本番となった。

西瓜・オクラ・ピーマン・茄子・トマトを植えた庭菜園。玉葱収穫のその空きに紫蘇が繁り西側にはゴーヤも繁る。そんな庭に実生の花達が彩りを添え愛の花言葉を添える。

…夏招くグラジオラスの黄色かな…

黄色のグラジオラス・花言葉は「愛の招待状」という。

…乱立す グラジオラスや又増えて…

あちこちに咲いたグラジオラスには沢山の木子が出ている。これらの球根は放置したまま特別な手入れは無く増えていた。「密会」いう花言葉を持つグラジオラスの白も何故か咲いた。

…白色のグラジオラスや誰と会う…

過去に植えたであろうグラジオラスが時を経て増えて咲く庭。不手入れ故に種が飛んであちこち増えていたのかもしれない。

…増えて知る夏の花達こぼれ種…

グラジオラスよりも最強なのは「愛」のアガパンサスです。昭和の時代から絶えることなく私道に沿って列をなしている。この花の手入れと言ったら花殻を根元から切っていたこと位。

…花殻のアガパンサスや二百本… (右頁へ)



(左頁より)

それで種が飛んで増えることを防げていたのだったと今知る。プラスして、アガパンサスの根茎は毒性が強いことも今知る。

…種になりバトンタッチや八月に…

忘れ草・檜扇水仙等の熱波カラーも咲きながら八月を迎えた。鮮やかな色で見る人の心を癒し悲しみを忘れさせる、

忘れ草。楽しい思い出・豊かな心・知性等の花言葉を持つ、檜扇水仙。オレンジや赤の鮮やかさが、希望・祝福・輝きの意に繋がる。



…ポジティブな言葉集めや夏の花…

一部の芝生を剥がした庭菜園の花達も応援してくれている。「元の芝生の庭に戻すのは簡単だから庭菜園続けなさい」と。

…エーアイ (AI) に問えば良好夏の庭…

寛



BEAUTY SALON POLOUR

小田原市飯田岡168-10 クライストチャーチ1階

お電話0465(36)2055

メール polour@agate.plala.or.jp

ホームページ <https://polour.co.jp/>

ホームページが新しくなりました。ぜひご覧ください

Copyright© 2025 Beauty Salon POLOUR. All Rights Reserved.