



Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

ラベスト lovest

No. 234
Oct. 2023

最新的话题や
通販情報が満載の
ラベストめるまが配信中!
講読お申し込みは
lovest-la.com

食欲の秋・特別企画

綺麗になる食材辞典

どうせ食べるならお肌や体の若さをキープできるものを選びたい!
そんなあなたの食材選びをお手伝いします!

銀座トマトが誇る最高級アンチエイジング原料・バラプラセンタエキス

美肌実感

美白、シワ、ハリ、エイジングケアを実感
植物の再生能力から誕生

乾燥しがちな肌に
極上の潤いを

天然植物成分と
アルベンローゼ
の豊かな保湿成分
が乾燥しがちな
お肌の潤いと
ハリをあたえます。

年齢肌のお悩みに
高密度の集中ケア

高密度のバラプラ
センタが驚きの粘弾
力でハリ感をもたら
します。

化粧水
日本製 120ml \$48

美容液
日本製 30ml \$68

世界唯一のバラの胎芽から作られた植物性プラセンタ

**ビタミンCよりも
高い抗酸化力**

美白、透明感

過剰の原因となるサビ(酸化物質)を取り除き、アンチエイジング効果を高めます。ビタミンCより高い抗酸化力があります。

ターンオーバー促進

キメ、ツヤ、若返りに

角質層の生まれ変わりが速み、きめ細かな若々しい肌への再生を促します。バラプラセンタエキスでヒト角質形成細胞が増加しました。

コラーゲン生成力

お肌のハリ、弾力に

コラーゲンの量が増加することで、肌のハリやシワの改善効果が期待できます。

メラニン生成抑制効果

シミの原因物質メラニン生成を促進させる酵素(チロシナーゼ)を抑制することで、美白を促します。

**アクアポリン3
活性化効果**

毛細血管のない角質層に酸素や栄養素を供給する水の通り道、アクアポリン3を活性化させることで、細胞そのものを潤わせます。その他、肌荒れ改善、エラスチン分解酵素抑制効果などがあります。

目覚めるたびに
手応えのあるハリ感

クリームC
日本製 50g \$65

馴染ませた瞬間から肌に溶け込む様な上質な感触のクリームが、眠っている間に潤いを補い続けます。

つかめるヒアルロン酸
翌朝感動するお肌へ

潤いと呼ばれる肌には、**ヒアルロン酸**が大事。植物の再生力から誕生したスフィンキンをお試しください。

オールインワンフェーシャルジェル
日本製 160ml \$58

飲みやすいゼリータイプサプリ

バラプラセンタだから期待できる

- *高い抗酸化力で美白と透明感
- *コラーゲン再生力で肌の弾力とハリ
- *ターンオーバー促進でキメと若返り
- *植物由来だから安心安全

日本製
10g 30包 \$65

ローズプラセンタジュエル

老化の原因は「乾燥」

スキンケアの仕上げだけでなく、ブースターとしても使えるオイル美容。必要な油分も、加齢で減ったり洗剤で必要な油分まで洗い流してしまう場合もあります。素肌にオイルを直接塗ることで、油分バランスが整ったお肌に。

ビューアオイル100
日本製 28ml \$43

植物由来100%の天然美容オイル



www.ginza-tomato.us 310-579-9705 E-mail: ginza-tomato@majestic-us.com

Follow us on Instagram! (@ginzatomatousa)

www.drldiego.com

女性による、女性のためのクリニック

女性ドクターと女性スタッフのみによる、繊細で行き届いた治療で、あなたの不安を取り除きます。日本語を話すスタッフが丁寧に診察のお手伝いをしますので、初診の方や年配の方も安心して治療を受けていただけます。

婦人科検診

- ♥ 子宮ガン検診
- ♥ 生理不順
- ♥ 出産前後の各種検査
- ♥ 超音波検査(クリニック内で可能)
- ♥ 子宮内膜症検査・治療
- ♥ 炎症(おりものの異常・かゆみ・痛み・臭い等)
- ♥ 更年期障害等によるホルモンバランス調整
- ♥ 避妊相談
- ♥ 各種性病検査(パッケージもあり)
- ★ その他、お気軽にご相談ください



まゆみ メディカル アシスタント Loraine Diego, M.D. アメリカ産婦人科学会 認定専門医 アルマ メディカル アシスタント

“AGNES” RF Microneedling

細い針でRFを使用して皮脂腺を直接破壊・治療。ニキビ全般、目の下のたるみ・脂肪・シワ、深いシワなど。

“SCARLET” SRF Short wave RF Microneedling

ダウンタイムなし。既存の経皮的RFと比べ、コラーゲン密度の増加が格段にアップし、ニキビ跡・毛穴・シワ・たるみ治療に最適。

エムスカルプトNEO

HIFEMエネルギーで筋肉増量&脂肪燃焼。筋肉の増大と脂肪の崩壊が同時に可能。たるんだお腹が引き締まり、シックスパックも実現!

BTL EMSELLA

失禁・尿漏れでお悩みの方に。加齢や妊娠中などの失禁や尿漏れは骨盤の周りの筋肉を鍛えることで劇的な改善が期待できます。

FDA認可

bioTE ナチュラルホルモン補充療法

フェンタミン・プログラム

ボトックス始めました

InBody(体成分分析装置)1回 \$30

医療グレードスキンケア各種販売

AquaFirmeXS

薄毛治療やフェイシャルトリートメントをヒト幹細胞培養液を使用してこれ一台で治療出来る日本未上陸の機械。

Tixel®

レーザーと同等の効果が肌に優しい熱エネルギーを素早く安全に皮膚に伝達し1cmの小さな部位にも照射可能。シワ、シミ、ニキビ痕を劇的に改善。EXO-XOM追加で、より高い効果が得られます。

trueSculpt ID

RF(ラジオ波)を使用した、「皮膚を傷つせずに脂肪細胞に最大24%破壊。痛みなしで部分痩せが実現!

Harmony XL Pro Laser

NEW

お肌の悩みからタトゥー除去まで68種類のスキントラブルに対応する最新鋭のレーザー治療マシン。 FDA認可

Before After

施術1週間後の症例

Loraine Diego, M.D.
L.A. Downtown Medical Center

* 保険が無い方もご相談ください *

● 日本語でのサービス ● 旅行保険取り扱い

VISA MasterCard CareCredit Cherry

日本語 **323-828-4152**
英語: 213-388-2229 Mon - Fri 9am~1pm, 2pm~5pm
*Close 1pm~2pm

L.A. Downtown Medical Center 1F
1711 W. Temple St. #1070, LA, CA 90026



Product of Japan

Chargel™

1日のスタートに! 運動前に!
エネルギーとビタミンをすばやく補給

HI-CHEW のメーカーだから
おいしいフルーツ味



グリーンアップル

ホワイトグレープ

ストロベリー

お買い求めはお近くの日系マーケット、またはオンラインストアにて



MARUKAI

Mitsuwa
MARKETPLACE



Seiwa market
Japanese grocery

TOKYO CENTRAL
Specialty Market



CHARGEL.COM



AMAZON.COM



lovest 2023©
No. 234 Oct/Nov 2023

PUBLISHED BY RYOU ENTERPRISES, INC.
GARDENA, CA 90248
(310)538-4122/PHONE / FAX

WEBSITE: WWW.LOVEST-LA.COM
E-MAIL: lovest@lovest-la.com

食欲の秋 特別企画 綺麗になる食材辞典 4

広告インデックス (五十音/A~Z)

■医療/健康関連 Lorraine Diego M.D..... Inside Cover Louis Yang's Dental.....14 Nishida Shiatsu Center..... 8 Shin Family Medicine & Laser Center.....11	■健康/美容商品関連 Ginza Tomato USA..... Inside Cover Lifewave..... 21 (Inside BC) Sato Pharmaceutical.....10 & Back Cover Tokyo Beauty.....3	Majo Tomoe.....16
■クラス・習い事 Diamond Space Easy Knit Sewing.....17 Kihara Art Studio.....17 LAPOM (Majan Class).....16	■寺院 Jodoshu North America...12 ■食品/フードサービス/飲食店 Hokto Kinoko.....7 Morinaga America (Chargel)1	■パーソナルトレーナー FitBody (Mike Miyamoto) ..8
■小売り Aquolia.....17	■スピリチュアル/占い Dragon God.....151	■ビューティーサロン/SPA April's Skin Care.....4 B-1 Hair Studio.....6 Bellute Beauty Studio.....9 Cenka Healing Salon.....5 Nami's Skin Care.....2(Index) Salon de KIREI.....13 Yoshimi du Japon.....5 Yukako Hair Removal.....4
	■マッチングサービス Miwako's Asian Connection...12	

連載

ホクトキノコ提供/きのこで菌活!	7
カリスマトレーナー・Mike 宮本の/ビューティダイエット	8
西田先生の指圧講座/女性のための現代・指圧講座	8
ビューティーおたく KUMIKO が贈る/美魔女道	9
浄土宗本院・田中住職が説く/女性のためのお坊さんコラム	12
MIWAKO のカップル誕生物語/おひとり様からおふたり様へ	12
サロンオーナー Kanaco の美容コラム/美ラボ総合研究所	13
読者アンケート/ぼくらはみんな必死に生きている!?	14
魔女ともえの今月&来月の占い/秘法カバラ数秘術	16
クラシファイド/ラベスト掲示板	17
ラベスト厳選!/いいもの通販	18

本誌に掲載されている写真、記事等の無断転載を禁じます。本誌掲載の広告(クラシファイドを含む)内容に關しては、当社では一切の責任を負いかねます。We reserve all rights for any articles and pictures in this magazine. We are not responsible for the advertisements including classified ads placed in this magazine in any way.

Nami's Skin Care in Woodbridge, Irvine

“素肌美人をめざす”

グリーンピール

厳選天然ハーブが皮下深部の細胞を活性化させ、新しい肌細胞の生成を促進。新しい細胞とコラーゲン繊維が作られ、皮膚の再生を促します。

【こんなお悩みに】

- ニキビ ●黒ニキビ ●ニキビ跡の凹凸 ●シワ ●たるみ
- シミ(色素沈着) ●肌の老化 ●日焼け ●毛穴

5日間コースアフターピールトリートメント1回付き
*ホームケアキットなし...\$330*ホームケアキット...\$180+tax

1日コースのお手軽グリーンピール。ディープなグリーンピールが行えない方にお勧め。施術後のお化粧も可能です。

ミニグリーンピール \$200

フレッシュアップピール \$180 手軽にグリーンピール体験。お肌を生かすきざせコースです。

針による永久脱毛

脱毛&毛穴縮小で肌トラブルも改善!

究極の永久脱毛(エレクトロリシス) 60分/\$90~\$105

無料コンサルテーション 濃いヒゲにも

針脱毛はアメリカの厚生省 FDA が唯一認めた永久脱毛です。針で丁寧に1本ずつ処理する方法で、レーザーとは違い、白髪やプロンド、細い毛も確実に脱毛できます。眉毛は形を整えながら脱毛でき、OVIラインや指、ヒゲや耳下などすべての部位の脱毛可能です。また毛穴からの皮脂の蚊の過剰分泌を抑えるのでニキビ改善などにもオススメです。

シミ、シワ、毛穴...あらゆる肌の悩みに! 小ジワの症例: 施術前と1ヶ月後

ハイドラフェイシャル

◆Deep Cleansing \$170 ◆Acne Deep Cleansing \$190
水流を利用した最先端のディープクレンジング。最小限の刺激で最大限の効果が期待できます。

大好評! オキシジェンセラピー

強力な空気を圧入して、高純度酸素と高濃度美容液を肌の奥まで圧入。お肌の老化を食い止め、透明感とうるおいに満ちた、ハリのある素肌へ。

- Face: \$130/\$165/\$225
- Eye Treatment \$90
- Body: \$130 ●Hands: \$55

エンダモロジー大好評!!

人間の手による痩身マッサージでは不可能な細かい振動が皮下を刺激し、凝り固まったセルライトや脂肪細胞を揉みほくして体外へ排出。気になる部分を引き締め、ハリのあるスムーズなお肌へと導きます。

- フェイスコース \$95 (リフト/引き締め)
- ボディコース \$95 (セルライト/痩身/リンパドレナージュ)

NAMI'S SKIN CARE ご予約は日本語でどうぞ

tel: 949-502-5050

4482 Barranca Pkwy. #180, Irvine, CA 92604

ReFa CARAT for BODY

【営業時間/完全予約制】
*月~木: 9AM~9PM
*9AM~7PM *日: 休業

Tokyo Beauty 19th Anniversary Sale!

おかげ様で19周年!

アニバーサリーセール開催!

10/20(金)、21(土)、22日(日)

10am~5pm 電話注文 or ウェブ注文のみ

10 全品
%OFF

SALE

プレゼント3点セット

\$35 以上お買い上げの方、

先着 100 名様にプレゼント!

- 1 歌舞伎ブラシ
- 2 キャットメイクアップステンシル
- 3 リップマスク

TOKYO BEAUTY 310-787-8888

オンラインショップ

tokyobeautyproducts.com

*定休日: 月曜&火曜 *ご注文: 電話・ウェブ注文のみ 電話注文: 水曜~日曜 10am~5pm



食欲の秋・特別企画

綺麗になる食材辞典

どうせ食べるならお肌や体の若さをキープできるものを選びたい！
そんなあなたの食材選びをお手伝いします！



若々しい肌や髪をキープするためには、まずは必要な栄養素を食事ですっきり摂取して、外側からのケアで整えるのが理想的。綺麗をつくる効果が期待できる栄養素はたくさんあります。その代表的なものを多く含む食材とともにご紹介していきます。

■タンパク質■

肌やコラーゲンの元であり、美しさを作るための基本的な栄養素です。タンパク質は、肉や魚、卵、乳製品、豆製品などに多く含まれています。1回の食事で片手に乗るくらいの摂取が目安。

■ビタミンA■

皮膚や粘膜の健康を維持し、肌のターンオーバーを促進。また、免疫力を高め、肌荒れを予防。脂溶性なので、油と一緒に摂取することで吸収率がアップ。
★多く含む食材：ほうれん草、にんじん、うなぎ、レバー、まぐろ

■ビタミンB1■

炭水化物の分解を助け、紫外線などの外的トラブルからも皮膚や粘膜を保護。水に溶けやすいため、煮汁も一緒に摂れる料理で効率的に摂取できます。
★多く含む食材：うなぎ、豚肉、たらこ、玄米、カシーナッツ、大豆

■ビタミンB2■

肌のターンオーバーを促進、脂質の代謝を補助、ニキビ予防や改善などの効果が期待できます。
★多く含む食材：うなぎ、レバー、海苔、卵、チーズ、アーモンド

■ビタミンB6■

タンパク質の分解や再合成を補助。タンパク質を分解したアミノ酸で筋肉や皮膚などを構築し、さらに肌のターンオーバーを整える働きもあります。
★多く含む食材：まぐろ、にんにく、鯖、かつお、肉、レバー、バナナなど

■ビタミンB12■

肌の新陳代謝を促進し、色素沈着を防ぐ作用が期待できます。

★多く含む食材：アサリやシジミなどの魚介類、牛、豚、鶏のレバーなど

■ビオチン（ビタミンB7）■

糖質や脂肪酸、アミノ酸などをエネルギーに変えるのを補助。また、タンパク質合成を助け、皮膚を健康的に維持。
★多く含む食材：レバー、卵、納豆、大豆、ピーナッツ、きのこなど

■ナイアシン（ビタミンB3）■

糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わり、血管を拡張して血行を促し、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。
★多く含む食材：青魚、レバー、鶏肉、アボカド、きのこ、ナッツなど

■パントテン酸（ビタミンB5）■

糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。また、ビタミンCの働きをサポートし皮膚や髪をキープ。
★多く含む食材：卵、牛乳、レバー、鶏肉、たらこ、いくら、納豆、きのこなど

■ビタミンC■

抗酸化作用（老化防止）、メラニン色素の生成抑制、コラーゲンを合成活性など、最強の美肌ビタミン。
★多く含む食材：レモン、イチゴ、キウイ、オレンジ、じゃがいも、パプリカ、ブロッコリー、さつまいもなど

■ビタミンE■

血行を改善し、肌に多くの栄養を供給。強い抗酸化作用で、不飽和脂肪酸の酸化を防ぎシミやシワの増加を阻害。
★多く含む食材：アーモンド、かぼちゃ、さば、いわし、モロヘイヤ、いくら、たらこ、えび、かに、サーモンなど

■食物繊維■

腸内環境を整えることにより、新陳代謝の低下が原因の肌トラブルを改善。
★多く含む食材：ひじきなどの海藻類、豆製品、穀類など

他にもミネラル類や乳酸菌なども綺麗なキープには必要不可欠！バランスの取れた食事を心がけましょう！

April's Skincare & Beautique
424 404 2758
Aprilsskincare.org

Hermosa Beach Salon 950 Aviation Blvd #1 Hermosa Beach CA 90254
Orange County Salon 10990 Warner Ave #B Fountain Valley CA 92708

April's Skincare & Beautique

Autumn Special Exp 11/30/23
マイクロチャネリング白雪肌フェイシャル \$155 (通常\$170)
骨髄幹細胞由来のサイトキンを使用してコラーゲンの生成を増加させ、肌を若返り明るくします。ダウンタイムほぼなし。(アフターケアキット付き)
カスタムフェイシャル 65分/\$85、80分/\$105
★お得な会員価格：80分 \$90

パンスキン美白ピーリングフェイシャル \$90 (通常\$105)
ビタミンC美肌ピーリングフェイシャル \$90 (通常\$105)

秋のイメチェンは
ヘアカラー&ハイライト
がオススメ!

Menu

- ✿ヘアカット \$50~
- ✿パーマ \$90~
- ✿縮毛矯正 \$260~
- ✿カラー \$90~

料金は髪の長さや技法、使用するプロダクトにより異なります。詳細はお問い合わせください。

YOSHIMI
Hair Stylist All Style

ご予約はお気軽に日本語で
Text / Phone **424.283.0693**
21250 Hawthorn Blvd Suite 170
Torrance CA 90503

@Salon Republic / Torrance

美容的観点から見る注目の食材 美容健康への意識の高い人たちが注目している話題の食品をいくつかご紹介します！

【オートミール】



全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富。食物繊維は美肌や健康の基本である腸内環境の改善を助けます。また、マグネシウムや鉄などミネラル成分が豊富で、特にカルシウムの含有量は玄米の約5倍。タンパク質も豊富に含まれるためカロリーは米と比べると少々高いものの、糖質量が少ないためGI値が低く血糖値の上昇が緩やかで太りにくくなります。最近では日本人の好みに合うレシピもたくさん出ています。

【スーパーフルーツ】



「スーパーフルーツ」はどれも高い抗酸化成分を含み、アンチエイジング効果抜群。アサイーは抗酸化成分含有量フルーツ界1位。ブルーベリーに比べ、ポリフェノールが18倍、アントシアニンが4.6倍含有。ドラゴンフルーツはビタミンA、B、C、さらにミネラル、ポリフェノールが豊富。マキベリーもまたポリフェノール、アントシアニン、ビタミンC、ミネラル、鉄分など多くの栄養素が含まれています。また、デーツは銅、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維、βカロテン、ビタミンBも豊富。ただし糖分が多いので食べ過ぎに注意！



【スーパー植物オイル】



普段調理に使うキャノーラ油やコーン油などのサラダ油ではなく、体に良いとされている不飽和脂肪酸、オメガ3、6を豊富に含む植物オイル。オメガ3には細胞の核であるミトコンドリアの生成を正常にし、アレルギー症状や炎症の抑制、動脈硬化・血栓の予防、血圧を下げるなどの作用が期待できます。また、オメガ6は悪玉コレステロールを減らし、心臓病やアレルギー予防作用に寄与するとされています。ただし、これらの植物オイルの過剰摂取は逆効果になる可能性があるため、注意が必要です。スーパーオイルには、消化が早くエネルギー化しやすい「MTCオイル」、その原料となり免疫力アップなどの健康効果が期待できる「ココナッツオイル」、その90%が不飽和脂肪酸でビタミンEが豊富な「アボカドオイル」、ポリフェノールも豊富な「フラックスシードオイル」などがあります。

【シード（種子）類】



植物の源である種には、必須脂肪酸や食物繊維など、人間の健康維持に欠かせない成分がぎっしり詰まっています。

- チアシード (Chia Seed)
- 必須アミノ酸、オメガ3脂肪酸、食物繊維、カルシウムが豊富。水分を含むと約14倍に膨らみ、腹持ちが良いのでダイエット食としても。

【食べ方】水に10分ほど浸してふやかし、スムージーやヨーグルトに混ぜるのが一般的。

● ヘンプシード (Hemp Seed)
リジンやトリプトファンなど種類のアミノ酸を含有。ビタミンEやミネラル、食物繊維も豊富。

【食べ方】生食可。トッピングやクッキーなどのドゥに混ぜる等。

● フラックスシード (Flax Seed)
豊富なオメガ3に加え女性ホルモンのバランスを整えるポリフェノールのリグナンも含有。

【食べ方】パウダーが一般的。ジュース、スムージーに混ぜたり、菓子やパンのドゥに混ぜる等。

● ひまわりの種 (Sunflower Seed)
ビタミンEが豊富で、大さじ2杯分で1日の必要摂取量の40%も摂れる。ピオチンなどのミネラルも豊富。

【食べ方】身そのまま食べる。焼き菓子のドゥに混ぜたり、料理のトッピングにも。

【古代穀物】

古代穀物は毎日の食事に主食として取り入れたいスーパーフード。代表的なものにはキヌアがあります。それ以外の種類も栄養価が高く、アミノ酸、鉄分やカルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富。上に、糖質も少ないのが特徴。古代穀物にはメジャーなものからあまり知られていないものまで、以下のような種類があります。

- キヌア (Quinoa)
- アマランサス (Amaranth)
- もち麦 (Pearl Barley)
- バルガー (Bulgur)
- ミレット (Millet) ※日本のキビ
- テフ (Teff)
- ファロ (Farro)
- フリーカ (Freekeh)

サウスベイ・人気ヘアサロン内での

針による永久脱毛

日米合わせて20年以上の経験を活かした丁寧で確かな技術

27MHzの高周波数で痛みが軽減！
施術後のアフターケアもゲンと楽に！

基本料金設定：\$80/60分
*ミニマム：\$40/20分 (5分毎に\$5加算)

新規トライアルサービス
どちらかをお選び下さい

①初日から5か月10%オフ
②初回30分が50%

フェイシャルサービス
ミネラルピーリング 55分
+ ビタミンC導入 65ドル

ご予約は Yukako まで 完全予約制

@Jun Hair Salon
TEL/TEXT 805-455-0105 (Yukako 直通)

Jun Hair Salon: (310)538-9928 / 16008 S. Western Ave. #B, Gardena, CA 90247

CENKA

Menu

- *ボディマッサージ 60分/\$70、90分/\$105、120分/\$140
- *フェイシャル 60分/\$90
- *フェイシャル&ボディマッサージコンボ 90分/\$120、120分/\$150

Cenka Healing Salon TEXT / TEL: 310-613-0764
2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717
7 days open 9am-9pm Blog: ameblo.jp/cenkahealingsalon



幸せホルモンでストレス解消

幸せホルモンとは気分を良くしてくれる脳内物質のことです。基本的に適度な運動や好きなことをすることで分泌が促進されます。

①セロトニン

働き: 精神を安定させ、リラックスさせる。不眠を改善。アドレナリンの分泌を抑制する。

分泌促進には: 朝日を30分くらい浴びる（外に出なくても屋内で明るい光を感じるだけでもOK）。原料となるアミノ酸・トリプトファンを多く含む食品を採る▶大豆製品、乳製品、赤身肉、赤身の魚等。

②ドーパミン

働き: 喜びを感じると分泌され、意欲、やる気、運動、学習能力をアップさせる。

分泌促進には: 適度な運動、好きな音楽を聞く、好きな匂いを嗅ぐ、瞑想。原料となるアミノ酸のチロシンを多く含む食品を摂る▶アーモンド、アボカド、バナナ、肉、チョコレート、緑茶等

③オキシトシン

働き: 人や動物とのコミュニケーションやスキンシップによって分泌され、安心、快感、社交性などをもたらす。

分泌促進には: 大事な人、愛するペットと楽しい時間を過ごす。近くにいなければ子犬や子猫など可愛らしいものの動画を見る。人を思いやり褒める。ビタミンC、D、マグネシウム、タウリンなどを含む食品を積極的に摂る。

ストレスは「綺麗」の最大の敵！ 食べることで心身の疲れを解消！

まずは規則正しい生活リズムを心がけよう！

不規則な生活リズムの乱れは疲労やだるさの大きな原因となります。夜更かしや偏った食生活は体調だけでなく、体内に大量の活性酸素を発生させるため、体調を崩すだけでなく、お肌の老化も助めてしまいます。美肌目指すなら規則正しい食生活と質の高い睡眠を心がけましょう。

適度な運動

凝り固まった筋肉をほぐすだけで代謝を促進され体の中からリフレッシュ！本格的な運動でなくても空き時間があれば、ウォーキングやストレッチなど、体を動かす習慣をつけましょう。



疲労回復効果の高い栄養素を含む食事

疲れやだるさの改善に効果のある栄養素といえばビタミンB群。肉体的疲労にはビタミンB1、ストレスにはB2、B6を多く含む食品を摂るのがオススメ！

B1を多く含む食品

うなぎ、豚肉、赤身肉、全粒粉穀物、ナッツ、大豆、きのこ等



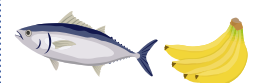
B2を多く含む食品

レバー、納豆、卵、サバ、牛乳、アーモンド、モロヘイヤ等



B6を多く含む食品

レバー、かつお、マグロ、豚ヒレ、鶏ささみ、バナナ、赤パプリカ等



次号(12月号)は通販コーナー拡大版！ ホリデーに向け、ラベストショップで あなたの商品販売しませんか？

通常\$50の掲載料が無料！

*売上に対する手数料が発生します

オンライン、誌面で販売！

クレジットカード、PayPal

対応、決済手数料当社負担

クラフトグッズやオリジナルアイテム、商品券などをネット販売したい方、貴社お取扱の商品をラベスト読者に知ってもらおうチャンス！

*お申し込み：11月10日まで

詳細はE-Mailでお問合せ下さい。

E-mail: lovest@lovest-la.com



B-1 Hair Studio

一人ひとりの隠れた魅力を引き出します。



くせ毛のようなゆるふわ仕上げ NEW エアウェーブ

空気と水の力でカールを作るエアウェーブ。自然なカールのパーマなので根元から髪のボリュームをアップや、ポイントカールにも！スタイリングも楽々♪

Price List

*カット (女性)

女性 \$60~ 男性 \$50~

*パーマ \$130~

*縮毛矯正 \$260~

*カラー (フル) \$115~

バレイヤー/ジュ/デザインカラー \$200~

*ケラチントリートメント \$180~



Hair Stylist Reina

完全予約制◆ご予約はテキストで(日/英)

Text: 562-682-4324

Salon Republic
21250 Hawthorne Blvd.
Suite 170, Studio #110
Torrance, CA, 90503



Web: b1hairstudio.com



かぼちゃときのこのポタージュ

きのこに豊富なビタミンD、牛乳のカルシウム、かぼちゃのビタミンA・Eが手軽に摂れるまるやでやさしい秋のスープ♥



調理時間：20分
カロリー：102kcal (1人分)
使用するホクトキノコ：ブナピー

【材料／4人分】

- ブナピー.....100g
- かぼちゃ.....250g
- 玉ねぎ.....50g
- バター.....15g
- 【A】固形コンソメ.....1個
- 【A】水.....800ml
- 【A】塩.....小さじ1/2
- 牛乳.....100ml
- 塩・こしょう.....少々

【つくり方】

- ① ブナピーは石づきを切り小房に分ける。かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、①を焦がさないように炒める。バターが全体にまわったら【A】を加えて弱火で15分ほど煮て、1/3量は別で取っておく。
- ③ ②の残りをミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し入れて牛乳を加えて加熱する。塩、こしょうで味を調え、取っておいた②を加えて全体を混ぜる。

鶏もも肉のソテー～きのこソースがけ～

“美容ビタミン”と呼ばれるビタミンB2が豊富なきのここと、タンパク質が豊富な鶏肉で健康な肌や髪づくりを促進！



調理時間：15分
カロリー：356kcal (1人分)
使用するホクトキノコ：エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピー

【材料／4人分】

- きのこダネ (左参照).....200g
- 鶏もも肉.....2枚
- 塩.....小さじ1/2
- 黒こしょう.....小さじ1/3
- オリーブオイル.....大さじ1
- にんにく.....1片
- 酒.....大さじ2
- レモン汁.....大さじ1
- レモン.....1/2個

【つくり方】

- ① 鶏肉は、塩、黒こしょうで下味をつける。にんにくはみじん切りに、レモンは輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き目がついたら裏返し、にんにくと酒を振り入れフタをして蒸し焼きにする。
- ③ ②にきのこダネ、レモン汁を加え煮る。
- ④ 器に鶏肉を盛り、輪切りにしたレモンを添える。

きのこダネ



【材料】

- エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピー...各100g
- 【A】 サラダ油...50ml、塩...小さじ1/2、こしょう...少々

【つくり方】

- ① ブナシメジ、ブナピーは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分、粗熱を取り、【A】を加えサッと混ぜて漬ける。
- ③ 冷蔵庫で保存して色々なお料理にアレンジしてください！

季節の変わり目は自律神経の乱れなど、体調を崩しやすい時期。きのこで菌活して早めの不調対策を！

昼寝、運動、そして菌活でなんとなくの不調を解消！

今年の夏は比較的過ごしやすかったしA。それでも秋になり涼しい風を感じたかと思えば、エルニーニョによる厳しい残暑が訪れたり、この時期は寒暖差やサマータイムの終了なども重なり、自律神経が乱れやすくなるので要注意です。

この時期、日中に眠気を感じたり、逆に夜はよく眠れなかったり、集中力が低下する、食欲不振など、なんとなく不調を

感じたら放って置かず、すぐに以下のような対応を試みましょう。

- 昼寝などの休憩をとる
- 運動をして自律神経を整える
- 食事を工夫する

朝晩の涼しい時間帯にランニングやウォーキング、ヨガ、ピラティスなどの有酸素運動を取り入れるのもおすすめ。有酸素運動によって自律神経が整い、なんとなく不調の症状緩和が期待できます。

「運動することで期待できる効果」汗をかくことで老廃物が排出される

● 自律神経が整うことでだるさや気持ちの落ち込みが改善される
● 代謝が上がることでエネルギーを効率よく使うことができ、睡眠の質が上がる
● 身体のON・OFFの切り替えがスムーズになる

不調のケアには、すべての活動の土台となる「食事」の工夫も不可欠。自律神経には、「腸」の状態が密接に関わっているため、腸を整える食事を意識することが自律神経を整えることに繋がります。腸には多くの腸内細菌が棲んでおり、「腸の状態＝腸内細菌の状態」と言っても過言ではないほどです。

ビフィズス菌などの善玉菌が入った食品を摂ることも効果がありますが、おすすめは善玉菌のエサとなる「食物繊維」を摂ること。

人の腸にはそれぞれ異なる善玉菌が存在するため、外から摂った善玉菌が必ずしも合致するとは限りません。そのため、善玉菌のエサとなる「食物繊維」を摂ることで、自分自身の善玉菌を元気にしてあげることが、効率よく元気を腸を作る近道なのです。

食物繊維は、きのこをはじめ野菜や海藻類に豊富に含まれています。中でもきのこは、1日50グラムを毎日食べることで腸内環境が改善したり、免疫機能に関わる酪酸菌が増加したりという報告もあります。きのこは効率よく腸を整えるのに役立つ食材なのです。



カリフォルニア産の100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！

ホクトキノコは最寄りの日系・アジア系スーパーでお買い求めください！

Hokto Kinoko (USA) : hokto-kinoko.com
ホクトキノコ (日本) : hokto-kinoko.co.jp
レシピ (日本) : hokto-kinoko.co.jp/kinokorecipe/



西田指圧センター・西田先生による



女性のための 現代・指圧講座

【第59回】足の痛みの原因は

皆さんお元気ですか。
さて今回は足の痛みについて考えて見たいと思います。皆さんの中には外反母趾や扁平足、O脚やX脚、膝痛、腰痛、また、爪先や甲の痛みなどでお悩みの方も多いかと思えます。私自身10年ほど前から膝の痛み、いわゆる高齢と共に現れる変形性膝関節症に悩まされてきました。仕事柄一日中立ちっぱなしで患者さんの指圧をさせていただきますので、全体重が膝にかかり骨の減少と半月板の損傷などもあり、時々炎症を伴う痛みが襲ってきます。ひどいときは2週間仕事を休んだこともありました。特微としては膝の上の太ももの筋肉

の使い過ぎで炎症を起こし腫れあがりやす。医者に行つて痛み止めの注射と薬で何とか痛みをやり過ごし、手術なども勧められました。かからない仕事姿勢や歩き方の改善などで日々良くなっています。
皆さんの中で太ももが太い方や膝の内側に肉が付いている方などはいませんか。指圧に來られる方で足首や足の裏の痛み、また外反母趾がひどい方などの特徴として、太ももが異常に固くなっていたり太くなっている方がおられます。太首が太い人も要注意です。身体バランスが崩れ、体重を支えるため太ももの筋肉や足首の筋肉を

酷使するために太くなるといわけですね。我々セラピストの中にも足の痛みを訴える方が結構います。50代のある方ですが、2週間ほど前から足裏の人差し指の付け根あたり痛みを感じるようになりました。新しい靴を履いてみたりしたが、痛みはひどくなるばかりで立ち仕事に辛く感じていたそうです。やはり太ももは異常に太く、前かがみでの仕事では太ももの筋肉と足の人差し指あたりで踏ん張り続けていました。正常な人はやや外側体重ですが、女性は足の内側に体重が乗る人が多く、足の痛みを引き起す原因となりやすいので要注意です。

www.nishidashiatsu.com

気持すい〜日本の指圧

女性特有の症状 頭痛、肩こり、腰痛、冷え性、手足のしびれ、ゆううつ症、倦怠感、ストレス、生理不順、自律神経の乱れなどの改善に。

ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判!

- 小顔になった!
- 顎のラインがすっきりした
- 目が大きくなった
- 顎関節症が治った。

などのお客様の声続出!

Before After

西田指圧センター

Rolling Hills Shiatsu Center
ご予約 **310-542-1200** 週7日 10am-7pm
21150 Hawthorne Blvd. #204, Torrance, CA 90503
(稲葉レストランやおじやレストランと同じモール)

カリスマトレーナーマイク宮本の ビューティダイエット

—第19回—
減量成功!
食べて良い悪い物リスト

前回のコラムにて5か月で27キロ痩せて頂いたラベストでもお馴染みの人気マッソーセラピスト「センカヒーリングサロン」の千香さんですが、6か月目に突入り、更に5キロ痩せ、計32キロ痩せ、苦しみながら痩せる短期的な減量ダイエットでは無く、生涯楽しめる運動と食事の健康的なライフスタイルを確立して頂きました。
6か月で32キロ痩せた際の「食べて良い/悪い物リスト」は、誌面の関係上大分簡略致しましたが、

以下のようになります。

★炭水化物
[OK] 玄米、サツマイモ、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、トマト、キュウリ、その他野菜全て、オートミール、白米、フルーツ

[NG] 粉系食品: ラーメン、パスタ、パン、ピザ、うどん、そば
砂糖を使った食材、ドライフルーツ、市販されているオレンジジュース、寿飯

[NG] 酒類

6か月で32kg、生涯楽しめるフィットネスライフを確立して頂いた千香さん

★タンパク質
[OK] 鶏肉、牛肉、豚肉、魚介類全て、卵、大豆系食品

★脂肪
[OK] オリーブオイル、アボカド、牛乳

[NG] ベジタブルオイル、サラダ油

いつも言っていることですが、ダイエットに秘訣も秘策もありません。一食一食の口に入れる日々の食生活、週1回だろうが、2回だろうが自分に合った運動の習慣化、適切な休養・睡眠で心と身体を休ませる生活習慣の積み重ねで今の身体が存在します。
今回は、「マイクさん厳しい」と思う方もいると思いますが、体重健康は勿論、命が救われる方の中にはいますので、参考程度に頭の片隅に入れておいて頂けたらと思います。

運動嫌い、 中高年太り、歓迎

FIT BODY

パーソナルトレーニング

代表トレーナー・マイク宮本
TEL: 310-803-0155 (テキスト歓迎)
22715 Hawthorne Blvd, Torrance CA 90505

- WEB: tgx.vivinavi.com/fit_body
- 完全予約制: 月～金 & 日: 7 AM - 6 PM
土: 定休日
- 1ヵ月コース \$880 から (体験 \$60)

日本語でお気軽にお問い合わせ下さい!

@fit.body.personal.training



アートメイクサロン『ベルーテ』のオーナー&ビューティーおたく KUMIKO が贈る

美魔女道

ep. 34
白髪ケア充実の時代
白髪は染めるだけじゃない

今回は、年齢を重ねる上でシミ、シワと同じくらい気になる面倒な存在、「白髪」について掘り下げていきます。

白髪は、多くの人にとって遺伝と加齢やストレスによって起きると言われています。しかし、その正確な原因は未だに完全に解明されていない謎めいた現象です。白髪が生じるメカニズムや、なぜ特定の場所に生えるのかについての科学的な説明は存在せず、その理由についてはさまざまな仮説が立てられています。

一部の意見では、脳の使用頻度が白髪の発生に影響を与えるのではないとも言われていますが、これらの仮説はまだ検証の余地があり、確証を得るには至っていません。

さて、白髪を目立たなくする方法については、色々なオプションがあります。

最も一般的なのは、サロンや自分で行う白髪染めです。この方法は、白髪が多くなった際に効果的で、カラーを均一にできます。しかし、サロンや自宅での白髪染めは定期的に染める必要があり、その間に伸びてくる根元の白髪が気になります。私は4週間ごとに根元を染めています。

他に白髪用ではなく「お洒落染め」があります。

お洒落染め用のカラーは出来始めた白髪にうっすらと色をつけ、遠目から見たときに白髪が目立ちにくくなります。全体的に白髪が増えてきたら、本格的な白髪染めすることもおすすめしますが、まばら白髪に対してはお洒落染めが意外に効果的です。

また、白髪隠しパウダーやマスカラも、カバーする手段としておすすめです。

これらのアイテムは、遠目から見たときの印象をカバーし、シャンプーで洗えるため、後のヘアカラーには影響を与えません。白髪隠しアイテムを選ぶ際には、使いやすさだけでなくそのテクスチャーや、汗や雨に強いのかも重要です。うまく使いこなせば、次の白髪染めまでのお助けアイテムになります。

Madison Reed
ROOT TOUCH UP POWDER
(\$28 @ Amazon.com)

何年も使い続けている大のお気に入りアイテムです。眉パウダーにも使えます。



もうひとつのアイデアとして、最近注目されているのが「白髪ぼかし」という新しいアプローチです。白髪を完全に染めるのではなく、明るいハイライトを使ってヘアスタイルを華やかに演出する方法。白髪染めカラーからの脱却として注目を集めています。



この方法では、根元の白髪を完全に染めずに、明るいトーンでカバーするので白髪が目立ちにくくなります。そのため従来の白髪染めと比べて、より自然な茶髪のスタイルが可能になりました。

そしてもうひとつ。

白髪をそのまま受け入れて、より美しく見えるようにケアすることです。

黄ばみがある白髪はカラーシャンプーでトーンチェンジしてみてください。私は明るい毛染めで白髪

を目立たなくしていますが、パープルシャンプーを使うことでカラーがバリッとよみがえります。白髪にシャンプーすると、うっすらパープルに色づきとてもオシャレです。最近はピンクやブルーなど選択肢が増えていきます。



Bold Uniq
Purple Shampoo for blonde hair
(\$24.29 @ Amazon.com)
一回でも効果がわかるすぐれものカラーシャンプー。

白髪についてはまだ多くの謎が残っていますが、それを隠す方法や新しいアプローチも日々進化しています。自分に合った方法を見つけ、美しい髪を楽しむために試してみてください。白髪が個性的なスタイルの一部として受け入れられる時代だと思えます。

最新 3D アートメイク 「眉フルコース」

マイクロ、ナノ、パウダーオンブレなどフルカスタマイズでさらに自然な仕上がりに

当店人気 No.1

スペシャルディール実施中!



YUMI ラッシュ
トリートメントまつげパーマ
(ティント込み)
\$175 → \$125

3D 眉アート
フルコース
\$400 → \$300

アイライン
上 \$300 → \$250
上下 \$400 → \$300

リップアート
\$500 → \$350

SMP 頭皮アート
(スモールサイズ)
\$500 → \$350

アートメイク除去
(眉・アイライン・リップなど)
\$200~



リピーター様用のお得な特別料金メニューをご用意しております
遠方の方もお気軽にご相談ください

Microblading Permanent Makeup ベルーテビューティースタジオ

bellute beauty studio

完全予約制 / 日本語どうぞ www.bellute.com

TEL: 424-527-7330 E-MAIL: contact@bellute.com

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504

佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

Excellula

リニューアルしてパワーアップ！
製薬会社が見出したエイジングケアの答え。

「エクセルラ」が中身も外見もリニューアル。
表面だけではない肌の奥深くから「健康的」で
「綺麗」な素肌を目指します。



*写真左から

モイスチュアソープ<洗顔石けん> (80g)

3種の植物性洗浄成分による低刺激で高い洗浄力実現。シルクパウダーが毛穴の汚れや皮脂を吸着し、メラニンを含む不要な角片もスッキリ除去。さらに保湿成分を贅沢に配合。濃密な泡がが明るくなめらかで毛穴の目立ちにくい肌へ導きます。

パワーローション<化粧水> (150ml)

3種のヒアルロン酸、加水分解コラーゲン、20種の生薬・ハーブエキスから成るパワーコンプレックスなどの有効成分を独自の「ディープデリバリーシステム」で角質層まで送り込み、乾いた肌に水分をたっぷり補給。角層深くからみずみずしさと呼び覚めます。

パワーエマルジョン<乳液> (120ml)

肌の柔軟性を高めるメドウフォーム油や、ナノ化加水分解コラーゲン、2種のヒアルロン酸、パワーコンプレックスなどの有効成分が、なめらかな感触で溶け込むように浸透。キメを整えふっくらなめらかな艶肌に導きます。

パワークリーム<保湿クリーム> (40g)

皮膚再生医療用に開発された「軟膏基材」や、皮膚に似た成分のホホバオイル、抗炎症成分などが肌が日中を受けたダメージを回復。さらに2種類のヒアルロン酸やパワーコンプレックスなどの美肌成分により翌朝、内側からハリが満ちる艶肌を実感。

<ラベスタップの新エクセルラ体験レポート>



**私史上最高のしっとりとした使
心地の保湿スキンケア。
気づかなかったインナードライ
肌を修復してしっとりもちもち。
改めて知る保湿ケアの重要さ。**

新エクセルラ最大の特徴は超保湿。なのに私は普段のケアは化粧水だけで乾燥もテカリも感じない超ノーマル肌のつもりだったのですが、使い続けるうちにそれが間違っていたとわかりました。

まず、ソープはネットを使うとすぐに豊かに泡立ち、いつまでも壊れない弾力のある泡で顔の隅々までしっかり洗顔できます！

パワーローション（化粧水）は少しとろみがあり顔全体に広げて手のひらで押さえながらゆっくり肌に浸透させればお肌もちもち！乾燥肌ではない私はこれだけで十分すぎるほどでしたが、エマルジ

ン（乳液）やクリームもしっかり使用。どちらも超保湿仕様なのにサラッとしたテクチャーでベタつかず、気持ちよく使えました。

そして約1ヶ月後、明らかに肌全体のくすみが取れ、毛穴が目立たなくなったのを実感できました。これは普段省いている保湿ケアをしっかり行った成果。結局表面は潤っていても内側が乾燥している「インナードライ肌」だったんですね。

乾燥肌でもそうでなくても保湿ケアは美肌づくりの基本中の基本。しっかり保湿ケアすれば肌が変わることを、あなたもぜひエクセルラで試してみてください。

①厳選された有効成分

エクセルラはシリーズ全品を通して効果と安全性を重視し、厳選された成分を配合。表皮から角層、深層までそれぞれに働きかける3種類のヒアルロン酸や、真皮層まで届くナノ化加水分解コラーゲンが肌の奥深くまで潤いを補給。さらに佐藤製薬の代表製品『ユンケル』に採用されている植物エキス高濃度抽出/ブレンド技術を使い、20種類の生薬やハーブの有効成分から生まれた独自の「パワーコンプレックス」が強く健康な素肌作りを助けます。

②ディープデリバリーシステム

医療技術を採用した「ディープデリバリーシステム」では、ナノ分子のミセル(集合体)で包まれた有効成分が角層奥まで運ばれた後に徐々に放出されることで効果の長時間持続を実現。またクリームには独自の「軟膏技術」も採用。細かく均一な粒子が刺激を抑えて優しく滑らかに広がり、お肌を保護します。

③安心・安全。敏感肌でも使える

植物性有効成分は高濃度抽出後に精製し不純物を除去。さらにナノ化された粒子が刺激を排除。そして全商品、アルコール、パラベン、香料、着色料などは不使用で、敏感肌の方も安心してお使い頂けます。

新しくなった『エクセルラ』で、明るく輝くようなハリ艶肌を実感してください。

お求めはお近くの日系マーケットへ



Excellula 公式ウェブサイト(日本) :
www.excellula.jp



Excellula なじませ法の動画を YouTube でご覧いただけます！



Excellula US の Instagram 開設
商品の詳細や最新情報をお届け
します！ぜひ「Excellula_US」
をフォローしてくださいね！

