



Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

ラベスト lovest

No. 248
Feb. 2026

最新の話題や
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



新年号恒例企画

2026年

あなたの運勢

Angela さん / 魔女ともえさんによる年間占い

美容・健康・ライフスタイルの人気コラム満載



lovest-la.com
特集&連載コラム、
通販も充実!

LIFEWAVE®

世界初、自己の幹細胞を活性化！

幹細胞活性化パッチ・X39 で若さを取り戻しましょう

DNA の数千の遺伝子を若い状態に書き換えることが実証されました

銅ペプチド “GHK” の利点

この幹細胞活性化パッチは、銅ペプチド、または GHK-CU* を増幅します。これらの物質は、幹細胞の活性化とともに、全身の健康、傷などの治療、細胞の再生などを助けることが実証されています。

期待できる X39 の働き

- *細胞そのものの活力をアップ
- *良質な睡眠へと導く
- *痛みの劇的な軽減・解消
- *若く美しい肌の再生
- *スタミナ・体力の向上
- *痣、傷跡が目立たなくなる
- *自然にできた創傷を改善する
- *若さをリニューアル

(DNA 内の幾千もの遺伝子が若く健康な状態にリセットされる)

幹細胞の活性は 20歳を過ぎると衰え始め、60代でほぼ停止し、肌や体内に様々な問題が生じ始めます。しかしこの幹細胞活性化パッチを貼ることで再び幹細胞が活性化し、コラーゲンを増やして若々しい肌が再生されます。

症例：アンチエイジング



Before After 3 Months

症例：スノーボード中に追った顔の怪我



当日 2日目 5日目

※この商品は医療的な治療を目的としたものではありません。また、結果には個人差があります。

グローバルビジネスセミナー

現在 100 ヶ国で展開中。
日本は現在 26 万名、
毎月新規登録 5,000 名。

ディストリビューター 募集！

月例ウェビナー・米西海岸夏時間

- *毎週月曜日夜 8 時
- *毎第 2 週と第 4 週の土曜日の夜 6 時
- *希望により個人ウェビナーも開催
- 要予約：ウェビナー ID とパスワードをお知らせいたします

世界 100 ヶ国以上に展開するグローバル企業
ライフウェーブで 6 年で 26 万名のメンバー構築した
トップリーダーによる事業説明会を開催いたします。
10 名限定でトランスで開催いたします。
やりがいのあるビジネスを求めている方、夢を実現
したい方、老後の資金をためたい方、子供の学費が
必要な方、日本及びアジア方面に知り合いのある方
一度参加してみませんか？参加者には特許製品の幹
細胞活性化パッチサンプル進呈。参加希望の方は予
約を下さい。

ご質問は Miz 迄

909-861-7043、stemcellact@gmail.com



商品のご注文・ディストリビューターお問い合わせはお気軽に日本語で Miz まで
TEL: 909-861-7043 E-Mail: stemcellact@gmail.com, Website: www.stemcellact.com

DR. SHIN EARLY SPRING SPECIAL

(2/1~3/31/2026)

LIFTING & TIGHTENING



infini RF Face x1 \$1,000 → \$300
Ultra Skin Face x1 \$800 → \$700
V-MAX Face x1 \$490 → \$300
 4times → \$1,000
Oligio Face x1 \$1,500 → \$1,200
Ulthera 600 Lines \$2,000 → \$1,500

▶ **IPL** (インテンス・パルス・ライト)
 シミ・くすみ・赤み・赤ら顔の原因になる毛細血管の目立ちを改善します。
 1 times \$250 5 times \$1,000

▶ **Spectra toning** (スペクトラトニング)
 ・肝斑の改善・予防に効果的
 ・肌のトーンを均一に整えます
 1 times \$200 10 times \$1,200

▶ ほくろ・いぼの除去
 ▶ 有毛性母斑(毛の生えたあざ)除去
 ▶ 老人性イボの除去

▶ **Hair Removal** (レーザー脱毛)
 上唇・ワキ・あご・すね・ビキニライン

世界が注目！最先端の PICO レーザー

PICOCARE MAJESTY
INTRODUCE PRICE

Benefits

- 効果的
- 安全
- 非侵入
- ニキビ痕を改善
- シミ / 色素沈着改善
- 毛穴の開きを改善
- タトゥー除去

TONING

1 Time \$ 300
 10 Time \$ 2,500

MLA

1 Time \$ 400
 3 Time \$ 1,000

ナノを超えた、その先へ。本物のピコレーザーを体験！ 250ピコ秒Nd:YAG レーザー

coolsculpting®

手術不要、ダウンタイムもほとんどありません
 CoolSculpting® は、制御された冷却技術を使用して脂肪細胞を凍結する、世界ナンバーワンの体に負担をかけない脂肪減少処置です。

Buy 1 cycle
Get 50% on 2nd cycle

スリミング・インジェクション

二重あごの方、ハリのないたるんだ肌の方、顔に余分な脂肪が多い方に最適です。

- 安全な注射ですので、入院の必要はありません。また、施術前の準備も何も必要ありません。
- 顔の様々な部位に注入できます。
- たるんだ肌を持ち上げて滑らかにすることができます。
- ダウンタイムはありません。施術後すぐに日常生活に戻ることができます。
- 目的の効果に応じて、何度も注入できます。



スレッドリフト

スレッドリフトは、肌を引き締め、コラーゲンの生成を促す施術です。体内で自然に吸収される特殊な糸を使用し、時間の経過とともに線維芽細胞(細胞外マトリックスやコラーゲンを生成する細胞)を活性化。これにより肌が内側から引き締められ、フェイスライン(特にVライン)が整います。

★スレッドリフトで期待できる効果

- シワやたるみの改善
- ゆるんだ肌やたるんだ部分をリフトアップして、輪郭をはっきりさせる
- 施術直後から効果を実感し、時間の経過とともにさらにハリ・弾力が向上
- 肌のトーンや質感が明るくなる
- 頬骨などのフェイスラインがより立体的に
- 理想的なフェイスバランスに近づけるデザインが可能

SKIN TREATMENT (Multi-functional injection)

- ・ PDRN ▶ \$ 200
- ・ EXSOME ▶ \$ 300
- ・ NCTF ▶ \$ 300
- ・ 小じわ・シワの軽減
- ・ 肌質 & 弾力アップ
- ・ 高い保湿効果 / うるおいアップ
- ・ ニキビ跡
- ・ 傷跡の改善
- ・ 肌の修復
- ・ 回復をサポート



ピコレーザータトゥー除去

Buy 1, Get 50% off
2回目が 50% オフ!

料金 \$100~



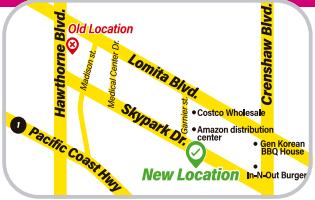
Allergan **BOTOX** **Juvederm** **VOLUMA™ XC** **SUNEVA** **bellafill®**

Allē → \$12 / unit → \$500 / Syringe → \$800 / Syringe \$800 / Syringe

drshinclinic.net
SHIN FAMILY MEDICINE & LASER CENTER
 shinfamilymedical@gmail.com

PETER B. SHIN M.D.
 • Board Certified in Family Practice by American Board of Family Practice
 • Texas A&M Medical School
 • UCLA Family Medicine

日本語対応可能
(310) 326-2161
2780 Skypark Dr. #200
Torrance, CA 90505





きのこのごぼうのカレーうどん

きのこのうま味はカレーと相性抜群！きのこのごぼうの食物繊維で腸活！



- 調理時間：20分
- カロリー（1人分）：557kcal
- 使用するホクトキノコ：ブナシメジ・マイタケ

【材料／4人分】

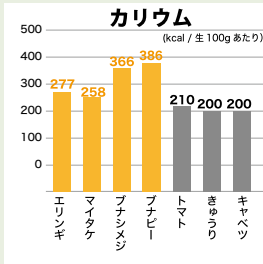
- ブナシメジ.....100g
- マイタケ.....100g
- ごぼう.....1本
- にんじん.....5cm
- 長ねぎ.....1/2本
- にんにく.....1片
- 豚バラ肉.....150g
- サラダ油.....大さじ1
- めんつゆ（三倍濃縮）大さじ2
- 水.....800ml
- カレールウ.....80g
- 【A】片栗粉／水、各大さじ1
- うどん.....4玉

【つくり方】

- ① ブナシメジは石づきを切り、マイタケとともに小房に分ける。
- ② ごぼうはささがきに、にんじんは短冊切りにする。長ねぎの白い部分は斜め薄切りにし、青い部分は小口切りにする。にんにくはみじん切りに、豚肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、ごぼう、にんじんを加え、さらに炒める。
- ④ きのこと、ねぎを加えて炒めたら、めんつゆと水を入れ、5分ほど煮る。カレールウを最後に入れ、溶けるまで煮る。
- ⑤ 【A】でとろみをつけ、茹でて器に盛ったうどんにかける。長ねぎの青い部分を散らす。

きのこのキキメ

血圧が高めの方に



日本だけでなく世界中で問題視されている「高血圧」は、自覚症状が少ないものの、放っておくと脳梗塞や脳卒中、狭心症や心筋梗塞といった大病の発症にもつながりかねない怖い疾患です。

高血圧症は血圧の高い状態が続く病気ですが、予防のポイントは正しい食事です。

高血圧症の方の食事でもっとも気を付けたいのが塩分量。きのこに豊富に含まれるカリウムにはとりすぎてしまった塩分を排出する作用があり、血圧の降下に役立ちます。きのこの中でも、特にカリウムを多く含むブナシメジやブナシメジがオススメです。

きのこは旨味や香りが強いので、少ない塩分でも満足感が得られやすく、減塩効果が期待できます。年間を通じて手に入れやすく、値段もお手軽なきのこは、健康を保つのに最適な食材といえるでしょう。

冬は寒さから運動量が減りやすく、それに對し、寒さから身を守ろうと食欲は増加するため、体重が増えやすい時期。しかし、「食べ過ぎたから」と急に食事を抜いたり、運動量を急激に増やしたりすると、かえって栄養不足や代謝の低下を引き起こし、痩せにくい身体を作ってしまう。そうならないためにも、まずは普段の食事の内容を少し意識し

1ヶ月の減量目安は体重の5%

アメリカにおいても、日本式のお正月を過ごした方にとって気になるのが「お正月太り」。そこで今回は、日常の食事に取り入れやすい、お正月太りの解消法をご紹介します。

体重は焦らずに落とす、健康的でリバウンドしないダイエットをきのこで実現！



ながら、数週間かけて体重を戻すことが大切。一般的に体重を落とす場合、身体への負担を避けるための目安は、1ヶ月あたり現在の体重の5%以内（50キロの場合は約2.5キロ）とされています。これ以上減ると、代謝が下がったり、リバウンドしやすくなると言われています。また、同じ体重でも筋肉量が増えて脂肪が減ると、見た目はより引き締まっています。体重の数字にこだわらず、鏡で自分の身体をチェックすることも大切です。

健康的にダイエットを行うためには、毎日3食、少量でも定期的に栄養バランスの良い食事を摂ることが大切。これにより代謝のリズムが整い、脂肪燃焼もスムーズになります。

「きのこ」はダイエットの強い味方！

ビタミンB群とビタミンD、この2つの栄養素を豊富に含む食材が「きのこ」です。

特に朝食は大事。朝食を抜くと空腹の時間が長くなることで身体が省エネモードとなり、脂肪を溜め込みやすくなってしまったため、できる限り朝食をとる習慣を心がけましょう。もう一つ心がけたいことは、代謝に関わるビタミンB群やビタミンDを積極的に摂ることです。

ビタミンB群は、三大栄養素の代謝を助け、エネルギーや筋肉への変換をサポートします。余分な脂肪の蓄積を防ぐためにも、積極的に摂りたい栄養素です。

また、ビタミンDは骨づくりに役立つイメージが強いですが、不足すると生活習慣病や筋力低下、脂肪蓄積の原因となるため、健康維持に欠かせない栄養素です。

きのこにはビタミン類のほかにも、ダイエットをサポートする食物繊維も豊富。食物繊維は、体内の老廃物の排出を促したり、糖質・脂質の吸収を緩やかにして急激な血糖値の上昇を抑えたりする働きがあり、太りにくい身体づくりに役立ちます。腸内細菌が食物繊維を代謝して生み出す「短鎖脂肪酸」には、体脂肪の蓄積を抑制したり、脂肪燃焼を促進したり、基礎代謝を上げたりする働きがあるといわれています。

また、脂肪を減らすためには、筋肉づくりを意識することも大切。きのこには摂取したタンパク質の代謝を促して筋肉づくりを助けるビタミンB6も含まれています。

太りにくく痩せやすい身体をつくるためには、「しっかり食べる」と「代謝を上げる」ことが大切。ダイエットに役立つきのこをはじめとしたバランスの良い食生活と、適度な運動を続けることがダイエットへの近道です。



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/





lovest 掲示板

小さな引っ越し、 大きな引っ越し

ソファ、冷蔵庫等単品輸送は \$70 から。体の不自由な方の大きなお買い物のお手伝い、病院等の移動、また、粗大ゴミの処理も致します。
ウイークエンドサービス：310-817-9307

切らないつくり帯クラス 和らく会



日本からの講師の特別講座です。
2月14日 - 土曜日 / 2月15日 - 日曜日
今回はお太鼓の初級編です。
お申込みまだ間にあいます。
詳細お問い合わせください。
ダイヤモンドスペースイージーニットソーイング
E-mail : diamondsewing@yahoo.com
TEXT & メッセージ : 310-402-2586
www.diamondsewing.com

縮毛矯正スペシャル



S: \$245 M: \$270 L: \$300 日本製品
(Cut, Styling, ダメージケア込)
ツヤ&サラサラヘア
205 S. Mission Dr. San Gabriel
626-282-2842
ヘアスタジオ アルファ

おかげさまで3周年!



Karuta Nails

★毎月変わる2種類の定額アート有
ジェルネイル \$35 ~。
Permanent Jewelry も承ります。
詳しくはIG@karutanailsをチェック!
17450 Colima Rd #3
Rowland Heights, CA 91748
ご予約は TEXT : 626-225-2370
または QR コードから

B-1 Hair Studio



くせ毛のようなゆるふわ仕上げ 好評 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ylingも楽々!

Price List

- *カット (女性)
女性 \$65~
男性 \$55~
- *パーマ \$130~
- *縮毛矯正 \$270~
- *エアパーマ \$210~
- *デザインカラー \$200~ 全休ブリーチ+
トナー仕上げ
- *ケラチントリートメント \$190~

★縮毛矯正★



Hair Stylist Reina

完全予約制◆ご予約はテキストで (日/英)

Text: 562-682-4324

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

b1hairstudio.com



★★★ 「2026年あなたの運勢」 特集はP10から! ★★★

銀座トマト最上級のプロポリス

最上位ランクエキストラグリーンプロポリス使用

美容・健康・免疫
を自然の力で体の内側からサポート

銀座プロポリス 3大ポイント

- 1日2粒で
約200mg
約3ヶ月分
- エクストラ
グリーンプロポリス
- アルテピリンC
フラボノイド
含有
- 特殊製法
プロポリス実をダブル配合

含有成分29種類の飲むサプリ
アルテピリンC・クマル酸・フラボノイド7種
アミノ酸13種・脂肪酸7種

こんな方におすすめ:

- * 体調管理をしっかりしたい方
- * 季節の変わり目に敏感な方
- * ハードな日々でも元気に過ごしたい方
- * 健康を維持したい方
- * 年齢に負けず美しく若々しくいたい方



日本産
180粒 \$120

飲むバラのプラセンタエキス

美容と健康のサプリ
美白・ハリ・体のサビ防止・若返り

1瓶でなんと
バラ3,000本の
バラプラセンタ

飲みやすいゼリータイプ
日本製 \$65
ローズプラセンタジュエル
300g (10g×30粒)

バラプラセンタだから期待できる

- * コラーゲン生成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
- * フリーラジカル除去(体のサビ防止)
- * ビタミンCより高い抗酸化力で
美白と透明感

植物由来100%の天然美容オイル

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
美容に必要な油分も、加齢で減っ
たり洗顔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。



ビュアオイル100
日本製 28ml \$43

世界唯一のバラ の胎座から作られた 植物性プラセンタ

つかめるヒアルロン酸
翌朝感動するお肌へ



美肌と呼ばれる肌には、
潤い、なめらか、はり、
弾力が大事。植物の再生
能力から誕生したスキン
ケアをお試しください。



日本製
160ml \$58

オールインワンフェーシャルジェル

GINZO
TOMATO

www.ginza-tomato.com

ginza-tomato@majestic-us.com

Follow us on Instagram! ginzatomatousa



自分磨きの極意

其の六
すっぴんの唇に、
自信が持てたら…
Part 2

「リップアートメイクって濃くなりすぎそう」
「昔のタトゥーみたいな不自然さが気になる」
そんな印象から、気になりながらも迷っている方もいるかもしれません。
実際、施術前のカウンセリングでは、同じような不安の声を聞くことが少なくありません。

無理に変えない、PMUリップという選択肢

今のPMUリップは、口紅を塗ったような唇をつくることだけが目的ではありません。肌の色に自然になじむ血色をほんのり足し、元の唇の印象を整える。いわば「すっぴんのベース」を整えるための技術として考えられることが増えてきました。

年齢とともに「口紅の発色が以前と違う気がする」「輪郭がぼやけて顔全体が疲れて見える」と感じる場面もあります。こうした変化はメイクの仕方だけが原因とは限らず、唇そのものに色ムラやくすみが出てくることで、どんなリップを塗っても「しっくりこない」と感じる場合があります。

PMUリップは、それを一時的に塗って隠すのではなく、素の状態の印象を整えるという考え方ひとつです。メイクをしていない日でも顔色が沈みにくくなったり、「すっぴんでめちゃくちゃ

に見える」と感じる方もいます。印象を大きく変えるというより、日によるムラが減り、安定した印象になる。そんな変化として受け取られることが多いようです。

また、唇が乾燥しやすくリップメイクを楽しみにくいと感じている方にとっても、PMUリップは選択肢のひとつになり得ます。唇の乾燥は外からの刺激だけでなく、水分量や体の内側のバランス変化も関係していることがあります。落ちにくい口紅やティントを「塗って、落として、また塗る」を繰り返すことで、知らないうちに唇に負担をかけているケースも考えられます。そうしたサイクルから少し距離を置くことで、「前より乾燥しにくくなった」「リップクリームだけで過ごせる日が増えた」と感じる方もいます。

PMUリップは、誰か別の顔になるためのものではありません。無理に変えるためでも流行を追うためでもなく、今の自分の唇をベースに、扱いやすく整える方法のひとつ。すっぴんの唇に少し安心感が持てると、メイクをしない日外に出やすくなる場合があります。それは目立つ変化ではないけれど、日常の中で静かに役立つ、小さな自信につながるかもしれません。

「こういう選択肢もある」
そう知っておくだけでも、唇との付き合い方が少し楽になる場合があります。日常の快適さは、大きく変わります。リップのくすみや色ムラが少し気になり始めたとき、思い出してもらえたらうれしいです。

40代女性サンプル



60代女性サンプル



80代女性サンプル



無痛で叶える美肌&頭皮ケア

ベーシックコース：\$250 プレミアムコース：\$350



★クールジェット + ナノマシン Wアプローチ!

シワ、シミ、毛穴、ニキビ

★頭皮活性&発毛促進

クールジェットで薄毛・抜け毛改善

期間限定パッケージ

プレミアム 4回パッケージで
3回目 &
4回目が → 各 \$100 オフ

★スカルプペインティング

薄毛を自然にカバー 各エリア：初回 \$350



★ブラズマケア

小さなイボの除去

各エリア取り放題：\$150
(粉瘤、イボ等お問い合わせください)



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

完全予約制 / 日本語でどうぞ www.bellute.com

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

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

bellute beauty studio

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504



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. 48
【眉アートは、その人に
合わせて作るもの】

最近の眉アートは、少し前とは考え方が変わってきています。

以前は「この方法が主流」「この形がきれい」といった、ある程度わかりやすい正解がありました。技術の進化とともに選択肢が増え、今は眉にも一つの正解がない時代になってきたと感じています。

マイクロブレイディング、ナノブロウ、パウダー、ミックス。

それぞれに特徴があり、肌質や毛量、年齢、仕上がりの好みによって向き不向きがあります。今は「どれが一番いいか」ではなく、「どれがその人に合うか」を考えることが大切になってきました。

近年は、「描いた感を出したくない」「本物の眉に見せたい」というご要望も増えています。



ナノブロウのように、より繊細な表現ができる技術が加わったことで、近くで見ても眉に見える、いわゆるハイパーリアルな仕上がりが可能になりました。眉を主張させるより、顔全体に自然に馴染ませる方向性を好まれる方が多くなっています。

一方で、すべての方が自然さだけを求めているわけではありません。

しっかりメイクをされる方や、眉がはっきりしているほうが安心という方もいらっしゃいます。特にご高齢の方の場合、頻繁に施術を受けられないこともあり、ある程度しっかりした仕上がりを希望されるケースもあります。

年齢とともに眉が薄くなったり、形が分かりにくくなったりすると、「自然さ」だけでは生活の中で物足りなさを感じることもあります。そうした場合は、色の入り方や密度、技法の組み合わせを調整し、時間が経っても形が分かりやすい眉を作ることが重要になります。

また、最近は男性の眉アートも少しずつ増えていますが、ここでも考え方は同じです。

男性は普段お化粧をしない分、眉に「やった感」が出ることをとても気にされます。そのため、極端に足すのではなく、必要なところを補い、全体の印象を整える程度がちょうどいい場合が多いです。眉を整えるだけで、顔全体が明るく見えたり、疲れた印象が和らいだりすることもあります。

技術が増えた今、大切なのは最初から一つの方法に決めてしまわないことです。

肌質や毛量、年齢、メイク習慣、メンテナンス



の頻度などを踏まえ、その人に合う形を組み立てていく必要があります。

そのため、私が提供している施術では「フルコース」という形を取っています。

これは特別なことをたくさんするという意味ではなく、お客様に合うすべてのテクニックを最初から選択肢として持ち、過去の眉アート修正も含め必要なものを組み合わせるという考え方で。途中で微調整が必要になっても、追加料金を気にせず安心して受けていただけるようにしています。

眉アートは流行を追いかけるものではなく、その人の顔や生活に馴染ませていくもの。

選択肢が増えた今だからこそ、「正解は一つではない」という前提で、自分に合った眉を選べる時代になってきているのだと思います。

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 LASHES

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 ヘルルーテビューティースタジオ

bellute beauty studio

完全予約制 / 日本語でどうぞ www.bellute.com

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

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504



マイク宮本さんによる 『中高年のための 美と健康ダイエット 講座』レポート



1月17日、ガーデナのStudioにて、マイク宮本さんによるダイエット講習会が開催されました。

テーマは「痩せ方よりも、生き方を整える」。

情報があふれる今の時代、体が変わらない理由は知識の不足ではなく、ライフスタイルそのものにあるという考え方にに基づき、日常に取り入れやすい内容



が紹介されました。

講習会は、上半身のストレッチからスタート。マイクさんが「どこをどう意識して動かすと効果的か」といったポイントをわかりやすく説明しながら、参加者一人ひとりに丁寧に声をかける場面もありました。肩を回す、腕を伸ばすなど、普段あまり動かささない筋肉をじっくりと

参加者からは「すぐ実践できそう」「また開催してほしい」といった声も。今回参加できなかった方も、次回の機会があればぜひご参加ください。

動かす内容で、軽く汗ばむほど。「座っているだけなのに疲れた！」という声もありました。終了後は全員がすっきりとした表情を見せていました。

続いて行われた座学では、今回、右の「コラム」でも登場した「逆フードピラミッド」の考え方をともに、ダイエットに効果的な食材の選び方や栄養素の摂り方を紹介。体に良いものを「どう選び、どう食べるか」に焦点を当てた話は、参加者の関心を集めていました。

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32回 —
逆になったフードピラミッドの新常識



マイク宮本
Musclemania® ボディビル
ライト級世界王者 (2012年)
Model Universe™ 世界大会
公式コーチ (2015年)
神奈川県出身 (1974年生まれ)
ロサンゼルス在住 (2006年～)
Troy University 卒 (2005年)

アメリカ政府が発表した、いわゆる「新フードピラミッド」が注目を集めています。従来の常識とは大きく異なる内容ですが、その考え方を見て、私は強い違和感ではなく、むしろ納得に近い感覚を覚えました。というのも、パーソナルトレーナーとして10年以上、現場で実践してきた食事と運動の考え方が、方向性が非常に近かったか



らです。

私は現在51歳。週40本以上のトレーニング指導を現場で行いながら、今も現役でボディビルを続けています。以前は、運動量が多い分、炭水化物をしっかりと摂らなければ体がもたないと思っていました。しかし実際には、食後に眠くなったり、疲れが抜けにくくなったりすることが増えていきました。

そこで食事を見直し、炭水化物を控えるにしながら、タンパク質と良質な脂質を意識するようになったところ、トレーニング中の集中力が高まり、日常生活でも疲れにくさを実感できるようになりました。

タンパク質は筋肉だけでなく、肌や髪、代謝を支える大切な材料です。今回の政府ガイドラインでも、中高年は若い頃と同様、もしくはそれ以上のタンパク質摂取が推奨されています。そこに年齢や体力に合わせた適度な運動を組み合わせることで、体は無理なく変わっていきます。

難しく考える必要はありません。Eat Real Food。

何の食材が分かるものを選び、タンパク質と野菜を中心に、良質な脂質を取り入れ、炭水化物は必要最小限に。そして、今の自分に合った運動を続ける。その積み重ねが、肌の調子を整え、疲れにくく、動きやすい毎日につながっていきます。

運動嫌い 中高年太り 歓迎

FIT BODY パーソナルトレーニング

TEL: 310-803-0155 (テキスト歓迎)
5130 W 190th St Torrance CA 905035

- WEB: tgx.vivinavi.com/fit_body
- 完全予約制
- 月～金 : 8 AM - 8 PM ■ 日曜日 : 8 AM - 6 PM ■ 定休日 : 土曜日

代表 トレーナー・マイク宮本
■ 1 カ月コース \$920 から (体験 \$80)
日本語でお気軽にお問い合わせ下さい!

[mike_miyamoto](https://www.instagram.com/mike_miyamoto) [Mike Miyamoto](https://www.facebook.com/MikeMiyamoto) [Mike Miyamoto](https://www.youtube.com/MikeMiyamoto)



LA PINKIE スタイリスト YUKO が贈る

髪、 アロのおススメ 簡単ヘアケア どうしよう

第4回：髪の色を変えてみる

まだまだ寒い日が続く季節。春までは時間があ
るし、冬だからこそ楽しめる髪色もあり
ますよね。いつもは明るめの色がお好きな方も、
少し色味を抑えて髪をお休みさせる、冬ならではの
色に挑戦してみたいかでしょうか？

そこで今回のテーマは、以下の2つです。

*色味選び

*色のトーンを抑えるメリットデメリット

色味選びはまず、いつも使用しているカラー剤の
トーンと、自毛・白髪の割合をチェックしましょう。

次に、トーンを下げたい場合、一時的に抑えるか、
しばらくキープするかで、色やカラー剤の選び方が

違ってきます。

一時的に抑えたい場合、リタッチならばいつもよ
り1段階ほど暗めの色がお勧め。手持ちのカラー剤
を使う場合は2、3段階暗めの色を混ぜてもOKで
す。もしも全体的に髪色に変色している場合は、ヘ
アマニキュアやトナー（色味を整えるカラー用ヘ
アトリートメント）を使うと色が落ち着きます。

しばらく色味を抑えたい場合、白髪染めをするな
ら、なりたい色味を選んでリタッチ後、濃い色のト
ナーまたは低刺激のヘアカラー剤で全体的に暗い色
に仕上げてください。白髪染めしないなら、濃い色
のヘアマニキュアで色味を落とした方が髪への負担
を軽減。判断が難しい場合はプロに相談しましょう。
寒色のアッシュ系の色がお好きな方は、暖色系よ
り色味が暗目になります。また、肌の色が明るい方
はアッシュの色味が強く出たり、明る目に出たりす
ることがあるので、色選びにはご注意ください。

また、髪全体のオレンジ、黄、赤色の変色を抑え
たい時にはトナーとしてアッシュ系のヘアカラー
を使うと良いでしょう。

ちなみに、暖色系を選ぶなら、赤系は色落ちしや

すく白髪のカバー力も弱めなので注意を。ナチュ
ル系を混ぜると白髪のカバー力が上がります。

*色味を抑えるメリット

- ・髪が健康的に見える
- ・明るい色より髪への負担が少ない
- ・冬場は特に服装に合わせやすい
- ・顔立ちが引き締まり小顔効果で若く見えやすい
- ・個性的、神秘的でおしゃれ感がある

*デメリット

- ・白髪の多い方は白髪が目立つ
- ・髪の量が多い方は重たく見える
- ・顔立ちによってキツイ、強い印象を感じる
- ・やばったく見えてしまう可能性がある

髪の色を変えるのは変身した気分になれて楽しい
ですよ。色味を抑えても黒に近い色ではなく、元
の色に戻せる色を選べば問題ありません。

この冬試してみたい新しい髪の色で違った自分を発
見してみたいかですか？

うねり、ゆがみ、 加齢による髪の悩みに！

RE BONDING シリーズ

熱の力を利用する成分「ATS」
を配合し、ダメージ補修・髪質
改善・形状記憶をサポート。使
用後に使うドライヤーやアイロ
ンの熱を味方に、サロン帰りの
ような美しい髪をキープ。



通常 \$95 **\$75**



LA PINKIE
サ・ピンキー

TEL / TEXT: 310 259-8738

1231 Cabrillo Ave #105, Torrance, CA, 90501

Open: Mon-Fri 9am - 6pm Sat&Sun: 9am - 5pm

Web: Lapinkie.com IG: @yuko_lapinke

自宅でも簡単！

キレイが続くヘアスタイル

MENU

- 女性カット ----- \$65 ~
- 男性カット ----- \$42 ~
- カラー ----- \$90 ~
- 縮毛矯正 ----- \$250 ~
- ナノハーブトリートメント \$150 ~



MIWAKOのカップル誕生ものがたり

おひとり様から おふたり様へ

その45 **自分が変わらなければ人は変わらない**

人は人を変えられないのです。お相手を変えようとしたとき、本人もそ
のお相手も、二人とも大変な苦勞を味わうことになります。

先日、あるカップルが大喧嘩。女性Qさんが、男性Pさんの嫌がるこ
とをしたらしく、尊重がないと口論に。自分が良いと思っても、人それぞれ
やり方やスピードがあるのです。

他人に言われたからといって、その考えが自分にとって良いかどうかはご
本人次第。それを「こっちの方が良いから」と、お相手の気持ちを尊重せず
押し付けるのは感心しません。

お互いを尊重して違いを認めて受け入れないと、どんな方とお付き合いし
てもうまくいかないのです。ましてや結婚なんて…。

イラッとするのは、相手が自分の思う通りに動かないからです。でも、言

われた方は言った人のために生きているわけではないのですから当然です。

最初から、「こうあるべきだ」や「こうするべきだ」という独自の固定概
念が常識だと押し付ける人ほど、出会いやお付き合いは難しくなります。

自分の信念は大事です。でも、お相手はあなたと違う人間なのです。

お互い違う価値観を持っているのが当然というスタンスで、柔軟性を持つ
て理解し合えるような関係を築ければ良いですね。

恋愛でもなんでも、今までと同じやり方で上手いかいかなければ、自分の
価値観を少し変えてみたほうが良いというサインかもしれません。

お相手探しならば、いつも同じようなルックスを選んでいたり、見えると
ころ（持ち物、所有物）だけを重視、コミュニケーションの改善の余地なし、
相手に寄り添う気持ちもなし、自分が全て正しいと思ってる、間違いや失敗
は他人のせい、自分の機嫌を取れない、気持ちのコントロールができず周
りに迷惑をかける…などなど。思い当たることはありませんか？

こういうタイプの方は、現実をねじ曲げても自分が正しいと思込みがち。
今までの生き方が支障をきたしてきたら、変わる勇気を持つことは大事。

自分が変わらなければ、周りが自分のために変わることはないのです。

出会いはMIWAKO'S ASIAN CONNECTIONから

Since 2000 全米を結ぶ MIWAKO'S ASIAN CONNECTION

高学歴・高収入の会員多数。アメリカ人、在米日本人の方々が登録されています。

長年の経験からの的確なアドバイスをもとに

オンラインでの出会いでは得られない安心した出会いをお届けします。

310-927-8304 Miwakoac@gmail.com

WEB: miwakoac.jimdo.com Miwakoのブログ: ameblo.jp/miwakoac/

気軽な
デートから始める…
結婚を前提とした
真剣な関係…
みわこに
お任せください

佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

Excellula

製薬会社が見出したエイジングケアの答え。
季節の変わり目でお肌がゆらぎやすいこの時期、
深部にしっかり潤いを届け、「健康的」で
「綺麗」な若々しい素肌を目指します。



*写真左から

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を呼び覚まします。

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に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。

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。濃密な泡が明るくなめらかで毛穴の目立ちにくい肌へ導きます。

★ラベスタスタッフの新エクセルーラ体験レポート★

インナードライ肌を修復してしっとりもちもち 改めて保湿ケアの重要さを実感できるスキンケア

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だった私。しかし、超保湿ケアのエクセルーラを使い続けるうちにそれが間違っていたとわかりました。

エクセルーラのソープはネットを使うと豊かに泡立ち、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、これだけで十分潤いを感じます。またエマルジョン（乳

液）とクリームは超保湿仕様なのにサラッとしてベタつかず、気持ち良い使い心地でした。

約1ヶ月使い続けると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。私は実は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」だったのです。

乾燥肌でもそうでなくても保湿ケアは美肌づくりの大前提。しっかり保湿ケアすれば肌が変わることをエクセルーラで実感できました。

医療グレードの有効成分と製薬会社独自の浸透技術で高保湿+エイジングケア

『エクセルーラ』は、佐藤製薬が約100年培ってきた知見、技術、信頼を土台に、製薬会社の視点からエイジングのメカニズムについて研究を進め、生まれたスキンケアシリーズ。表面だけではなく、内側から綺麗を目指す素肌のためのポイントを3つご紹介します。

①厳選された有効成分

エクセルー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『エクセルーラ』で、明るく輝くようなハリ艶肌を実感してください。



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！



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！



女性のための麻雀教室

初めての方、大歓迎!

心と頭の健康にも役立つ麻雀を始めてみませんか?

全米唯一の指導員資格を持つ女性講師が初めての方でも楽しく覚えらるるクラスを提供しています。受講者の90%が女性!



入門 (全3回 / \$90) 毎月初めに開講
第1水曜日 11am~1pm
第1日曜日 1pm~3pm

ご予約
ください

入門プラス 参加費1回 \$25
木曜日 6pm~9pm
金曜日 10am~1pm

ご予約
ください

その他、オンライン講座や経験の少ない方向けコースなどもあります!



どのクラスもいつでも見学できます!
Junko までお気軽にお申込み/お問合せください。

Email: info@mjstars.net Tel: 424-205-4151

15225 S Western Ave #105 Gardena, CA 90249

おすすめローカルセレクション

あなたも広告しませんか?

地元の魅力を一緒に発信しましょう!

★お問い合わせ★

E-mail: lovest@lovest-la.com

Tel/Text: 310-538-4122

LINE: @lovest-la.com

Instagram (DM 受付) : lovest-la

ラベスト次号4月号は4月1日頃発行!

トランスのエステサロンで 永久針脱毛

豊富な経験による安心で確かな技術

27MHzの高周波数で痛みを軽減!

■基本料金: \$90/60分

*ミニマム: \$50/20分 (5分毎に\$5追加)

選べる! 新規のお客様特典!

①初日から5か月10%オフ
または、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+
ビタミンC導入

55分 \$75

完全予約制 ご予約はお気軽に YUKAKO まで

at A New Day Spa TEL/TEXT 805-455-0105

A New Day Spa: (310) 370-9078 / 19019 Hawthorne Blvd # 200E, Torrance, CA 90503



www.nishidashiatsu.com

気持ちイイ~日本の指圧

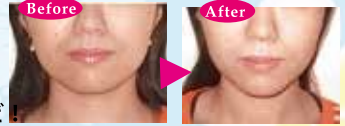
女性特有の症状にも

頭痛、首、肩こり、腰痛、冷え性、不眠、ストレスなど。
またお腹のマッサージやヘッドマッサージも大人気です。

ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判!

お客様の喜びの声続出!

- 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 などなど



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)



あなたの歯は健康ですか?



- ・一般歯科・美容歯科・小児歯科・神経治療 (ホワイトニング)
- ・口腔外科・義歯・インプラント・歯列矯正

●各種保険取り扱いします。まずはお電話をください。

●お気軽に無料相談にお越しください。

診療時間 月・金・土 9:00am~3:00pm (金・土隔週)

火・水・木 9:00am~6:00pm 休日 日、祝日

ご予約・お問い合わせは日本語どうぞ



Louis F. Yang, D.D.S.

*カリフォルニア大学
アーバイン校学位取得

1991年クレイトン大学歯科部卒



ルイス・ヤン歯科 (310) 539-9307
1108 Sartori Avenue, #100, Torrance, CA 90501

アンジェラが西洋占星術で見る あなたの2026年

新年号恒例企画・1年間の幸運のヒントをあなたに！

2026年あなたの運勢

今年も2月号恒例の年間占い特集をお届けします！
当たるとも八卦、当たらずとも八卦。信じるか信じないかはあなた次第！



今年には自分に褒美をあげたり癒したりと自分によくしていくことが運氣アップの近道。心の安定がリアリティにもいい影響を与えそう。

蟹座
6/22～7/22 **【恋愛】** シングルの人は、イメチェンをしてみたり外出時には少しおしゃれを意識することで運氣もアップしそう。自分磨きを楽しむことがいい流れを引き寄せてくれそう。パートナーのいる人は、今年は相手のことで我慢する場面が多くなりそう。今は無理に動かず自分のことに集中しながら様子を見ることで、いつの間にか問題も解決していきそう。

【仕事】 気づくと自分ばかり頑張ってしまうような時期。あなたの努力や気遣いをちゃんと見てくれている人はいますが、無理をしすぎないことも忘れずに。ここまで、と自分で線を引くことが今後もっと活躍していくためのエネルギーを守ってくれます。

【おすすめパワーストーン】 ローズクォーツ



今年にはスピードよりも流れを読む力が大切になりそう。自分の直感だけで進むより周囲の意見や状況を感じ取りながら動くことで結果的に物事が上手くいけそう。

牡羊座
3/21～4/19 **【恋愛】** シングルの人は、無理に頑張りすぎず自分のエネルギーを少し緩めることで自然と相性のいい人を引き寄せられそう。周囲には出会いを繋げてくれたり、さりげなく背中を押してくれる味方もいそう。パートナーのいる人は、自分の考えにこだわりすぎないことがポイント。相手の気持ちや、なぜそう思うのか？に耳を傾けることで、関係はより深くなっていきそう。

【仕事】 今年には、思わずワクワクしてしまうようなチャンスがいくつも巡ってきそう。その分、責任感からプレッシャーを感じたり、気づかないうちに心が疲れてしまうことも。ストレスはそのままにせず、こまめにリリースすることと体調管理はマスト。

【おすすめパワーストーン】 アクアマリン



今年には外で頑張るより内側を整えることが大切な一年。今まで当たり前に見えてきた役割や人間関係を見直すことで心が軽くなりそう。

獅子座
7/23～8/22 **【恋愛】** シングルの人は、アプローチしてくれる真面目でいい人には、なぜか興味がわかないかも。心の奥では、まだ落ち着きたくないという気持ちがあるのかも。パートナーのいる人は、一緒に心が落ち着くような趣味を楽しんだり忙しくてもゆっくり会話できる時間を作ることで安心感や信頼が深まっていけそう。

【仕事】 今年には表舞台から離れて、自分を整えるための時期。これまでのやり方を見直したり、本当は何をしていきたいのかを自分に問かける流れになりそう。焦らなくても大丈夫。しっかりリチャージすることで後半に向けて自然と輝きが戻ってきそう。

【おすすめパワーストーン】 ラピスラズリ



待っているだけではなく行動していくことで運氣が動き出す一年。小さな一歩でも続けていくことで、自分の欲しかった変化を感じることができそう。

牡牛座
4/20～5/20 **【恋愛】** シングルの人は、少し勇気を出して自分から動くことで出会いの世界が広がっていきそう。忙しい人はアプリや紹介などを上手に活用するの◎。大切なのはすぐに結果を求めずエンジョイしながら続けていくこと。パートナーのいる人は、関係を曖昧なままにせず将来について具体的に話し合うタイミング。このまま進むのか、ひとつの区切りをつけるのか。心の奥にある本音が少しずつ見えてきそう。

【仕事】 不満を抱えたまま現場にとどまるより、そろそろ動く時が近づいてきています。今年には待つよりも、自分からチャンスを広げていく流れ。じっとしているよりもネットワークを広げていったり、人の助けを借りることも大切なポイントになりそう。

【おすすめパワーストーン】 サンストーン



やらなければいけないことに追われやすい年ですが完璧を目指しすぎないことが運氣安定のポイント。自分に少し甘くなることで気持ちにも余裕が生まれそう。

乙女座
8/23～9/22 **【恋愛】** シングルの人は、恋愛を後回しにした面倒に感じていると、あっという間に時間が過ぎそう。今年こそはと思っている人は、趣味の場や楽しいと感じる場所で人とのつながりを増やすことで出会いもありそう。パートナーのいる人は、他の人の恋愛と自分たちを比べすぎないように注意。隣の芝生は青く見えがち。どうすれば二人がもっと心地よく過ごしていけるか、徐々に話しあっていけたら素敵カップルになっていけそう。

【仕事】 細かいところに気づけるあなたの力が、今年にはとても頼りにされそう。ただ、完璧を求めすぎると心も体も疲れてしまいがち。まあ、なんとかなるだろう、と気をぬくことで仕事も人間関係も楽になりそう。信頼できる人生の先輩に相談するのもおすすめ。

【おすすめパワーストーン】 アマツナイト



人とのつながりが増えて世界が広がっていきそうな一年。情報や会話の中にキラキラしたチャンスもありそう。自分にいいインフォメーションをくれる人となつがって。

双子座
5/21～6/21 **【恋愛】** シングルの人は、新しい友達やコミュニティを増やしていくことで自然な出会いが期待できそう。人脈のある人たちとのご縁も大切に。パートナーのいる人は、今年には行ったことない場所へ旅行に行ったり今まで二人でやったことのないことに挑戦することで楽しい思い出が増えて関係も近くなれそう。

【仕事】 人とは違う、あなたらしさが、そのまま強みとして生きていく年になりそう。ユニークなアイデアや新しい視点を仕事に取り入れることで、自然とチャンスが引き寄せられそう。仕事以外の場所や日常の中にもヒントがたくさん隠れていそう。

【おすすめパワーストーン】 カーネリアン

占い結果はあくまで参考に、ご自身の判断で進んでください。



水瓶座
1/20 ~ 2/18

自分らしさや価値観を改めて見つめ直す年。自分は自分と認めることで心が軽くなれそう。新しい考え方や環境に触れることで視野が広がり、進みたい方向が見えてきそう。

【恋愛】 **シングルの人**は、よくない相手を美化しすぎないよう注意。自分の魅力に自信を持ち、大切にしてくれない人は選ばないよう心がけることでいいパートナーとのご縁も増えそう。**パートナーのいる人**はお互いに自分のやりたいことを大切にしたい気持ちが強くなる時。全てを合わせる必要はありませんが相手の世界にも関心を向け少しづつ歩み寄ればいい関係を築いていけそう。

【仕事】 これまで我慢しながら続けた努力が少しずつ理解され、新しいチャンスがたくさん巡ってきそう。仕事運を上げたいならコンフォートゾーンに留まらず外の世界も見て行って。人との繋がりも広げることで思いがけない可能性が開きそう。

【おすすめパワーストーン】 フローライト



射手座
11/22 ~ 12/21

今年は、これまで無意識に繰り返してきた行動や考え方を見直すタイミング。自分を縛っている思い込みに気づき心を自由にしていくことで次のステージに進めそう。

【恋愛】 **シングルの人**は、一緒にいると苦しくなっていく相手に惹かれがちだと感じそう。その流れを変えるためにも、自分の大切にしてくれる人の価値に目を向ける努力を少しずつ。**パートナーのいる人**は、全て相手のせいにしすぎると関係が停滞しそう。お互いにどうすればもっと良くなれるかを考え、受け入れていくことで長く一緒に居られる関係になれそう。

【仕事】 このままでいいのかな？と感じることが増えそう。でもその違和感こそが次のステップへ進めというサイン。新しいことを学んだりサイドビジネスを考えてみたりとフレッシュな風を入れることで流れは良い方向へと進んでいきそう。

【おすすめパワーストーン】 ターコイズ



天秤座
9/23 ~ 10/23

自分の心のバランスを整えることが最優先な一年。自分の気持ちを後回しにせずに心地よさを基準に選択することでポジティブなエネルギーを呼べそう。

【恋愛】 **シングルの人**は、過去の恋愛や人間関係の傷が癒えてないと感じるなら急ぐ必要はなさそう。今年は自分のために時間を使い、少し自己中心的な方が未来のいい恋につながりそう。**パートナーのいる人**は、相手の欠点に目が向きやすい時。他の人が魅力的に見えることもありそうですが、今のパートナーのいいところを意識して、それを伝えることで関係も良くなりそう。

【仕事】 自然と頼られる場面が増えそうな一年。でも、自分の許容量を無視しないよう注意。今年は自分最優先が大切なテーマ。損をしそうなことにはノーと言う覚悟を。上手に断る力をつけること、仕事のバランスも整い、物事がうまく回りそう。

【おすすめパワーストーン】 アメジスト



魚座
2/19 ~ 3/20

内面の成長が運気を大きく動かす年。今まで避けていたことや殻に閉じこもっていた部分から一歩外に出ることで新しい流れが生まれ、自分を大切にしている時間を意識的に持つことで運気もアップしそう。

【恋愛】 **シングルの人**は、新しい分野の友達を増やすことで出会いが広がりそう。メディテーションやセルフケア系など自分を大切にしている習慣も良縁を引き寄せそう。**パートナーのいる人**は、相手を甘やかしすぎると不満が溜まりやすくなりそう。全て自分が背負うのではなく二人三脚でやっていけるようお互いの思いを伝え合える関係を意識して。

【仕事】 あなたの存在そのものが、人にとって癒しになりそう。直感や共感が自然と仕事に活かされそう。ただ疲れやすくなるのでオンとオフの切り替えが大切。楽しみを持ちながら少し先の未来の仕事のゴールを思い描くことがパワーになりそう。

【おすすめパワーストーン】 ムーンストーン



山羊座
12/22 ~ 1/19

現実的な視点が冴えて物事を着実に進められる年になりそう。責任感が強くなりがちですが周囲に頼ることで心にも余裕が生まれ、より安定した、いい流れに乗れそう。

【恋愛】 **シングルの人**は、一気に燃え上がるような恋に惹かれやすい時期ですが、ゆっくりと気持ちが引き寄せられていく相手や自然体でいられる人の方が長く一緒にいられる関係を築けそう。**パートナーのいる人**は、精神的に自立している分、相手の欠点が目に付きやすいのかも。もっと相手の性格を理解したり、頼ってみたり相談していくことで関係も良くなっていけそう。

【仕事】 あなたの責任感の強さが評価されて素晴らしいポジションを築けそう。ただ頑張りすぎている自分をいたわることも忘れずに。人に頼ることは弱さではなく、自分を大切にしている選択。そうすることでうまく自分とも付き合っていけそう。

【おすすめパワーストーン】 スモーキークォーツ



蠍座
10/24 ~ 11/21

今年は、これまで当たり前だと思っていた考え方や価値観が少しずつ変化していく一年に。視野を広げることによって新しい選択や可能性に気づけ、後半の行動や結果につながりそう。

【恋愛】 **シングルの人**は、好みの範囲や視野をもっと広げることで、より良い出会いがありそう。興味のあることや小さなイベントに足を運んでみると思わぬご縁があるかも。**パートナーのいる人**は、前半は相手の足りない部分に不満を感じやすいですが、時間が経つにつれて相手の思いやりや大切さに気づいて、もっと仲良くなれそう。

【仕事】 今年は自分を本当に支えてくれている人と、そうでない人の違いがはっきりと見えてきそう。軌道に乗せるにはサポーターへの感謝をちゃんと伝えること。そして自分を磨くためのスキルアップやリサーチも怠らないで。どうしたらうまくいけるかを考え行動することが前進につながりそう。

【おすすめパワーストーン】 オブシディアン

恋愛*結婚*子供*人間関係*仕事



あなたのどんな悩みにも
具体的に現実的な答えを見つけます

【完全予約制】 (310) 739-4777
電話セッションも受け付けています。

E-mail: infoangelinaluna@gmail.com

*Website: angelinaluna.com

*Instagram: angelinaluna777

1840 S. Elena Ave, Suite 210, Redondo Beach, CA 90277



スピリチュアルリーダー

アンジェラさん *infoは左のAD参照

幼い頃から人の気持ちを読むことができ、スピリチュアル能力と鋭い直感力に目覚める。その後は成長と共に、その能力に磨きをかけ、現在はLAを中心にスピリチュアル・ライフコーチとして活動中。タロット占いを主とし、その抜群的中率で、アメリカだけでなく日本からも依頼が殺到するほどの人気ぶり。手法や形式にとらわれず、カードから受ける印象と、答えを教えてくれる存在からのメッセージに耳を傾ける鑑定スタイルで、どんな質問に対しても具体的なガイダンスやメッセージをクライアントに伝えることができる。持ち前のフレンドリーで明るいキャラクターも人気の秘密。

「誰にでも迷いや悩みはあるもの。私のところへ来られる皆さんは、セッション後には「すっきりした！」と元気になって帰っていかれます。行き詰まっていた何かヒントが欲しい方、前向きになりたい方、ぜひお気軽に一度会いに来てくださいね。」(アンジェラさん)

伝説・異次元の存在 (Entity) に数秘術のエッセンスを
吹き込み、守り神としてのパワーを宇宙から降ろした、
魔女ともえオリジナルの Fortune で
あなたの2026年を読み解く！

Mystery Fortune 2026

2の守り神

ノーム
Gnome 土の精霊

【Total】

苦手とする分野や克服しないとならない課題をクリアするチャンスに恵まれた一年となりそうです。そのチャンスを活かすことで何かを成し遂げていく喜びを改めて感じる事が出来、その経験に於いての新しい自分との出逢いによって更なる飛躍が望めるでしょう。

【Love・Relation】

素の自分で居られる相手を大切に。異なる価値観からも得るものはあるとの意識で開運。

【Health・Food】

健康法や食に関する情報のアップデートで健康運UP。鍋物・スープでハートも温まる。

【Business・Money】

チャレンジ精神で最大限のチャンスを引き寄せる。社交的・外交的行動により金運UP。

★ Bring Good-luck ★

白、雪白。ムーンストーン。美術館・アートイベント。平静を保つ・感情マネジメント。

1の守り神

フェニックス
Phoenix 不死鳥

【Total】

今年は今迄以上に自分を信じて進む道にこそ光が射す暗示ですので、他者の意見やアドバイスは参考にしつつも最終決断に於いては自身の考えやプランを最優先する様にしましょう。そうすれば宇宙からのサポートも更に拡大し、万事順調に成し遂げられるでしょう。

【Love・Relation】

調和と自身からブレない意識のバランスで相互理解。インスパイアされる人物との邂逅。

【Health・Food】

無理し過ぎずに休息・気晴らしを挟みリフレッシュ。アレンジ料理や味変を楽しんで吉。

【Business・Money】

新規参入や未開拓分野とのご縁が拡大。今迄に使った支出や先行投資分が戻る可能性大。

★ Bring Good-luck ★

赤・オレンジ。サンストーン。海外旅行・秘境/深山幽谷。資格取得・習い事への挑戦。

2026年はこんな年 チャンスを活かし賢く生き抜け！

今年の干支はご存知の様に丙午で、丙は陰陽五行では火の陽となり、元々は炳を語源としており、草木が成長するに伴いその姿があきらかになった状態を表しています。更に午は時刻で言えば正午に当たり、太陽が最も高い位置で最大のエネルギーを有している状態を表し、火のパワーを象徴していることから、丙午は火の力がダブルになっていると考えられ、江戸時代以降史実と脚色による八百屋お七に纏わる物語が浄瑠璃・歌舞伎・落語等に取り上げられたことから、ネガティブな迷信が流布し、その影響でその後の丙午の年には出生率が下がる傾向にもありましたが、丙午の持つ本来のポジティブな面としては、炎の様にアグレッシブで情熱的なパワーに満ちたチャンス多き一年とも言えます。

また、馬は神様の使いとされ、午年の守り神である勢至菩薩は知恵の光によって人々を導く存在として知られています。

九星気学では今年は一白水星となり、方位は北、季節は冬を象徴し、丙午と関連付けられている南/夏とは相反するエネルギーが混在する状態となります。

数秘術的には2026年は2+0+2+6=10→1+0=1となり、1は物事のスタートや新たな事柄への挑戦のエネルギーに満ちています。

上記を基に2026年をチャネリングしますと…溢れ出るパッションをポジティブな方向に向け、相反するエネルギーに翻弄されることがなく、チャンスを活かし賢く生き抜くことが求められる一年と言えるでしょう。

5の守り神

シルフ
Sylph 風の精霊

【Total】

今年は興味や好奇心に素直にフォローすることで新天地へのチケットをゲット出来るチャンスに恵まれた波動に満ちていますので、恐れや迷いは繋がらない意識を持ち自分を信じて進んでいきましょう。そうすることで目の前に新たな搭乗口が見えてくるでしょう。

【Love・Relation】

年上や年配者の意見やアドバイスを程よく取り入れ円滑な関係構築。一期一会を大切に。

【Health・Food】

生活習慣・住/居住環境の見直しで健康運UP。滑らかな食べ物・つるつるした食べ物。

【Business・Money】

リスクとのバランス考慮で成功ゲット。出費は可能な限り計画的に管理すると金運UP。

★ Bring Good-luck ★

空色・水色。アクアマリン。広大な海と空が見渡せる場所。自分の選好を最優先させる。

4の守り神

サラマンダー
Salamander 火の精霊

【Total】

今年は下準備や段取りを徹底した上での大胆な行動によりポジティブ変化に向けた扉がワイドオープンしそうです。勇猛果敢にチャレンジする姿が宇宙に届き、周囲からのサポートがここぞというタイミングで齎され、それにより願望実現が加速的に進むでしょう。

【Love・Relation】

相手を表面だけの印象で判断しないことで仲が深まる。恩返しを意識を持つことで開運。

【Health・Food】

流行りの健康法・ダイエット法は吟味して採用。スパイス・ハーブを使った料理で開運。

【Business・Money】

今迄のやり方を見直すことで成功への第一歩が踏み出せる。貯蓄・投資は堅実を第一に。

★ Bring Good-luck ★

紫・青紫。アメジスト。聖地・スピリチュアルパワースポット。迷わない精神力を保つ。

3の守り神

ドラゴン
Dragon 竜

【Total】

意見交換や異文化交流を意欲的に行うことで新しい世界との繋がりが強化され、そのご縁の影響で自分の中に眠っていた才能や特殊能力が開花していく一年となりそうです。それにより更なる魂の成長が齎され、直感的に行動することで大成功を収められるでしょう。

【Love・Relation】

真の自分の欲求に真摯に対峙することでの氣付きが起きる。他者への影響力がUPする。

【Health・Food】

低回数・短時間で出来る健康法で効率よく健康維持。水分補給・水分の多い野菜の摂取。

【Business・Money】

遠方や世界規模的交流でスキルをインプルーヴ。特技や才能を磨く意識により金運UP。

★ Bring Good-luck ★

中間色・濁色。スモーキークォーツ。飛行場・港。プライベート空間/独り時間の充実。



【プロフィール】
スピリチュアル・
アドバイザー
ユタ州魔女スクール卒の全米初の日本人魔女（白魔術）、チャネラー、カバリスト、ガイド、エーテリック及び直傳靈氣ヒーラー。

ヘリコプター（事業用）と小型機（自家用）のパイロット及び航空座学教官ライセンス（FAA）、華道教授（龍生派）、日本の中学校教員免許（英語）を保持。個性的なファッションと長い髪。趣味は料理。オヤジギャグ・ダジャレ好き。

【活動内容】

- ☆完全予約制 Google Meet セッション \$80/60分 \$115/90分
- ☆メール相談 1件\$40
*お支払いは PayPal にて（支払先名はご連絡時にお伝えします）
- ☆本誌に「秘法カバラ数秘術」、Weekly LALALA さんに「スピリチュアル物語・相談」連載中
- ♥著書「地球に生きる宿命を光に変えて」、オーラスプレー、開運グッズ、等の販売



Amazon Japan ¥1,944
紀伊國屋書店
Web Store ¥1,944
魔女ともえ直売 \$15



魔女ともえオーラスプレー

承っているご相談 *守秘義務厳守

運気全般リーディング、人生相談、悩み相談、相性診断、今世の人間関係の意味、過去世リーディング、今世でのミッション、オーラ診断、守護天使、インナーチャイルド・ガイダンス、遠隔浄化とパワーチャージ、プロテクション方法・開運白魔術のガイダンス、愚痴の聞き役、自慢話の聞き役、悩みは無いけれど話し相手として、etc.

♥靈感商法・洗脳・法外な追加料金無し!

Mystery Fortune 2026 ~守り神算出方法~

あなたの今年の守り神はどの Entity?

▶計算方法：生年月日 + 2 + 0 + 2 + 6

※生年月日を1桁ずつ + 2026 を1桁ずつ足して出た数字をさらに1桁になるまで足す

例) 1998年11月09日生まれ

$$1 + 9 + 9 + 8 + 1 + 1 + 0 + 9 + 2 + 0 + 2 + 6 = 48 \rightarrow 4 + 8 = 12 \rightarrow 1 + 2 = 3$$

7の守り神

ワンディーネ
Undine 水の精霊

【Total】

今年は外側の事象よりも内面にフォーカスし自己への帰帰にエナジーを使う様意識することで、本来の今世でのミッションを再確認出来ます。そうすることで失いかけていた自分らしさや持ち味を再び取り戻し、運気がより一層整い目指す方向が明確になるでしょう。

【Love・Relation】

人間関係をいい意味でリセットすると道が拓ける。同じ理想を追う相手との出逢いあり。

【Health・Food】

頑張れない時には無理をせず休息を取り一息入れて仕切り直す。採れ/獲れたての食材。

【Business・Money】

自己研鑽への投資は吉。不要な支出の見直しや解約でマネーエナジーが復活し金運UP。

★ Bring Good-luck ★

駱駝色・琥珀色。クレージーレースアゲート。ファーマーズマーケット。自分から連絡。

6の守り神

マーメイド
Mermaid 人魚

【Total】

今年は他者のことも自分同様に大切にすることを過すとそれがブーメランの様に戻って来る暗示ですので、自分と他者とは切り離された存在ではなく魂で繋がっているという意識を強め、他者と共に幸せになれる道を模索し一緒に光の道を歩んでいきましょう。

【Love・Relation】

過ぎた事は割り切り今の相手と繋がる意識を持つことでわかまり解消。感謝を言葉に。

【Health・Food】

ヘルシー志向で健康運UP。家庭料理・田舎料理・子供の頃の懐かしい料理で波動調整。

【Business・Money】

『金は天下の回りもの』として出すと入って来る。他者の為に活き金を使うと金運UP。

★ Bring Good-luck ★

桃色・撫子色。ローズクォーツ。滝・流れの速い河川。古い価値観や思い込みを手放す。

9の守り神

ベガサス
Pegasus 天馬

【Total】

断捨離やデトックスでエナジーをすっきりさせることにより埋もれていた運気に光が届き、再生や新たなスタートへ向けた扉が開いていく一年となりそうです。恐れや不安が絡み付いた固定観念や既存概念から自身を解放することで霧が晴れ視界良好となるでしょう。

【Love・Relation】

思いやりと氣遣いで相手の心を開く。ネガティブ/不要な縁が切れていき新たな出逢い。

【Health・Food】

暴飲暴食・早食いは避ける。睡眠環境を整え早寝早起きを心掛け安眠・快眠で健康維持。

【Business・Money】

お財布や仕事で使用するツール/手段を一新する。お金の運用に関して改めて学び直す。

★ Bring Good-luck ★

花緑青・黄緑色。ペリドット。展望が望める高層ビルや山頂等。朝日を浴びる・日光浴。

8の守り神

ユニコーン
Unicorn 一角獣

【Total】

今年は具現化のパワーが高まる氣の流れとなっていますので、望む結果を現実界に降ろしてくる氣概を強め、明確な意図を以っての行動をお勧めします。そうすることで今後の人生の羅針盤が目の前に現れ、どちらに舵を切っていけばいいのかが明示されるでしょう。

【Love・Relation】

自分と似ている波動の人とのご縁により新しい自分を発見する。相互扶助の精神で開運。

【Health・Food】

正しい姿勢を保つことで氣が巡る。大きな種のあるアボカド/桃・プラム等で運気UP。

【Business・Money】

タイミングや方向性を見極めで大願成就。不必要な購買意欲を断ち切ることで金運UP。

★ Bring Good-luck ★

金色・黄金色。ルチルクォーツ。メンバーシップ・サブスク。自分のペースを崩さない。

魔女ともえの

秘宝バカラ数秘術

嘗て選ばれし者たのみ伝承された世界最古の叡智であるカバラ。その神秘を用いた、数に宿る霊力を解き明かす数秘術により導き出される
Life Path number から読み解くあなたの運勢。

Life Path Number の出し方
*誕生日の年、月、日をそれぞれ1桁までバラして足し、最後に1桁にする。
(11と22はそのままにする)
例：1998年11月09日生まれ
(年) 1+9+9+8=27 → 2+7=9
(月) 1+1=2 (日) 0+9=9
年月日を足す
9+2+9=20 → 2+0=2
カバラ本来の解釈としての数霊に基づいた伝統的計算方法を採用しています。

Life Path number 9
融合の意識で新しい方向性！
世間の常識や夫婦/家族間での約束事等に関して精査する必要を感じざるを得ない場面がありそうですが、対立する意図ではなく融合させていく意識で対処することで、心地が好い新しい方向性が見えてくるでしょう。
【関連】安楽椅子。観賞・観衆。

Life Path number 6
絶対的相対的な自己の確認！
自分の存在価値は他者からの評価に依らず絶対的なものですが、相対的な自己の立ち位置も一つの基準になります。この時期、それら双方のバランスによって改めて自分とはどういう存在なのかの確認が出来るでしょう。
【関連】貯金箱・金庫。水族館。

Life Path number 3
いつもは選ばない道を進め！
どの道を選ぶのかに関してあれこれアイデアが湧いてきそうですが、これは絶対には選ばない道を取って進むことで今迄とは違った景色と出逢うことが出来るでしょう。それにより刺激的な人生の幕開けとなりそうです。
【関連】親子肌。ヴァイオリン。

Life Path number 11
共存共栄で自分らしさUP！
人はお互いに影響を与え合っていますが、この時期は特に、そのことを念頭に置いた言動を心掛けましょう。そうすることで共存共栄のエネルギーが整い、それにより逆に自分らしさにスポットライトが当たるでしょう。
【関連】和洋折衷。遠方へ外出。

Life Path number 7
己を知り更なる成功ゲット！
相手の中の気になる部分を分析することで己を知ることが出来、それを本来の自分の望みや目標を再確認するチャンスとして活かそうです。客観的な視点で自己を見詰め直すことで更なる成功ゲットとなるでしょう。
【関連】対面での会話。規格外。

Life Path number 4
柔軟な意識で抜け道を歩む！
この時期は、本道に拘らず道草や脇道ウルカムといった柔軟な意識で過ごすことで新しい情報や未知の分野の知識をゲットすることが出来、氣付けば目的地に続くショートカットを歩んでいる自分を発見するでしょう。
【関連】融通無碍。エイリアン。

Life Path number 1
ルーティーンから抜け出せ！
この時期は、ルーティーンの流れから抜け出す気概を以て過ごすといいでしょう。パターン化し固まってしまっているエナジーを解放することで新しい風が吹き込み、次なるステージへと大きく羽ばたけるでしょう。
【関連】目掃除・洗濯。花を飾る。

Life Path number 22
即決即断で願望実現が加速！
この時期は、俊敏性がグッドラックを運んでくる流れとなっていますので、逡巡はせず瞬間的な印象や感覚にフォローし即決即断しましょう。そうすることで物事の進み方が加速し願望実現が想定外に早まるでしょう。
【関連】時短家電。イメチェン。

Life Path number 8
真っ新たな心が次なる扉の鍵！
この時期は、経験値やスキルという色眼鏡を外した何の企図もない真っ新たな心で行動を起こすことで、物事がいつも以上にスムーズに進むでしょう。心機一転のエナジーこそが次なる扉の鍵を運んで来てくれるのです。
【関連】明鏡止水。新しい下着。

Life Path number 5
住む世界拡充で奇跡的快拳！
氣の合う相手のみならず、居心地の好くない相手のことも極力避けずどこか一箇所でも共鳴出来る部分を見つけ繋がる様トライしましょう。そうすることで住む世界が拡充し奇跡的な快拳を成し遂げられるでしょう。
【関連】古民家。肯定的な言葉。

Life Path number 2
自分自身の在り方を知ろう！
大勢の人と接する時間と、自分と向き合う時間とのバランスを取りながら本来の自分としての生き方の確立を目指しましょう。互いの個性を大切に自分自身の在り方を知ることによってチャンスの扉が開いていくでしょう。
【関連】多国籍料理。懐中時計。

☆魔女ともえ☆
スピリチュアル・アドバイザー
白魔法、チャネリング、カバラ、エーテリック及び直傳靈氣。事業用ヘリ・自家用小型機のパイロット/航空座学教官 (FAA) 免許、龍生派華道教授、日本の中学校教員免許 (英語)。



☆魔女ともえ☆
Web: majotomoe.com
お問合せ: majotomoe@gmail.com

☆対面相談 (Google Meet) 90分 \$115 60分 \$80
☆メール相談 1件 \$40
☆詳細は <https://majotomoe.com/>



l'ovest

次号予告

l'ovest No. 249/Apr. 2026

韓国コスメ共同購入

注目、話題、最新の韓国コスメをラベストを通してお得に購入しませんか？

「気になるけど、大量に仕入れられない…」そんな悩みを抱えていたラベスト通販が、ついに一歩踏み出します！
これからは、メルマガ購読者限定で話題の韓国コスメや、SNSで人気急上昇中の商品を“卸し価格+最小手数料”でご案内！買いたい人が集まったら、まとめて仕入れ、どこよりもお得な価格でみんなでお得に分け合う“お得な共同購入”スタイルです。
会員登録や手続きは一切ナシ。
メルマガを読んで、「これ欲しい！」と思ったら申し込むだけ。詳細は近日中にメルマガでお知らせします！

★読者ゼントや通販割引情報、ラベスト広告スポンサーからのお得情報は、**め**るまがで！
お申し込みフォームはホームページにあります！

★アイテム紹介や本誌人気コラムのブログや、過去2年間分のバックナンバー、ラベスト通販オンラインショップなど、内容盛りだくさん！ぜひ遊びに来てください！



lovest-la.com

★【お知らせ】
★ラベストホームページでは、この号に掲載された連載コーナーをはじめ、スタツプおす

春が訪れ心も体もお肌もアガル！
春の美容特集



sato
PHARMACEUTICAL CO.,LTD.

YOSHINO



18

YAMAMOTO

**EASY TO SUPPLY,
QUICK ENERGY JELLY**

YUNKER Q10 JELLY

CoQ10 SUPPLEMENT
Energy Supply(Asian ginseng+Royal jelly)



Low cal.
80
kcal/pack

**#1 ENERGY SHOT
IN JAPAN**

YUNKER ENERGY

Nutritional Supplement
with Oriental herbs and Vitamins



NSF International's
Certified for Sport®
helps athletes, dieticians,
coaches and consumers
around the world make
safer decisions when
choosing sports supplements.

No. 248 Feb. 2026

I'ovest: Phone (310) 538-4122 Web: lovest-la.com Gardena, CA 90247