

ココロもカラダも
満ち肌美人へ

Your shining life
starts with caring for your skin.
We believe it is our
given mission to support you.

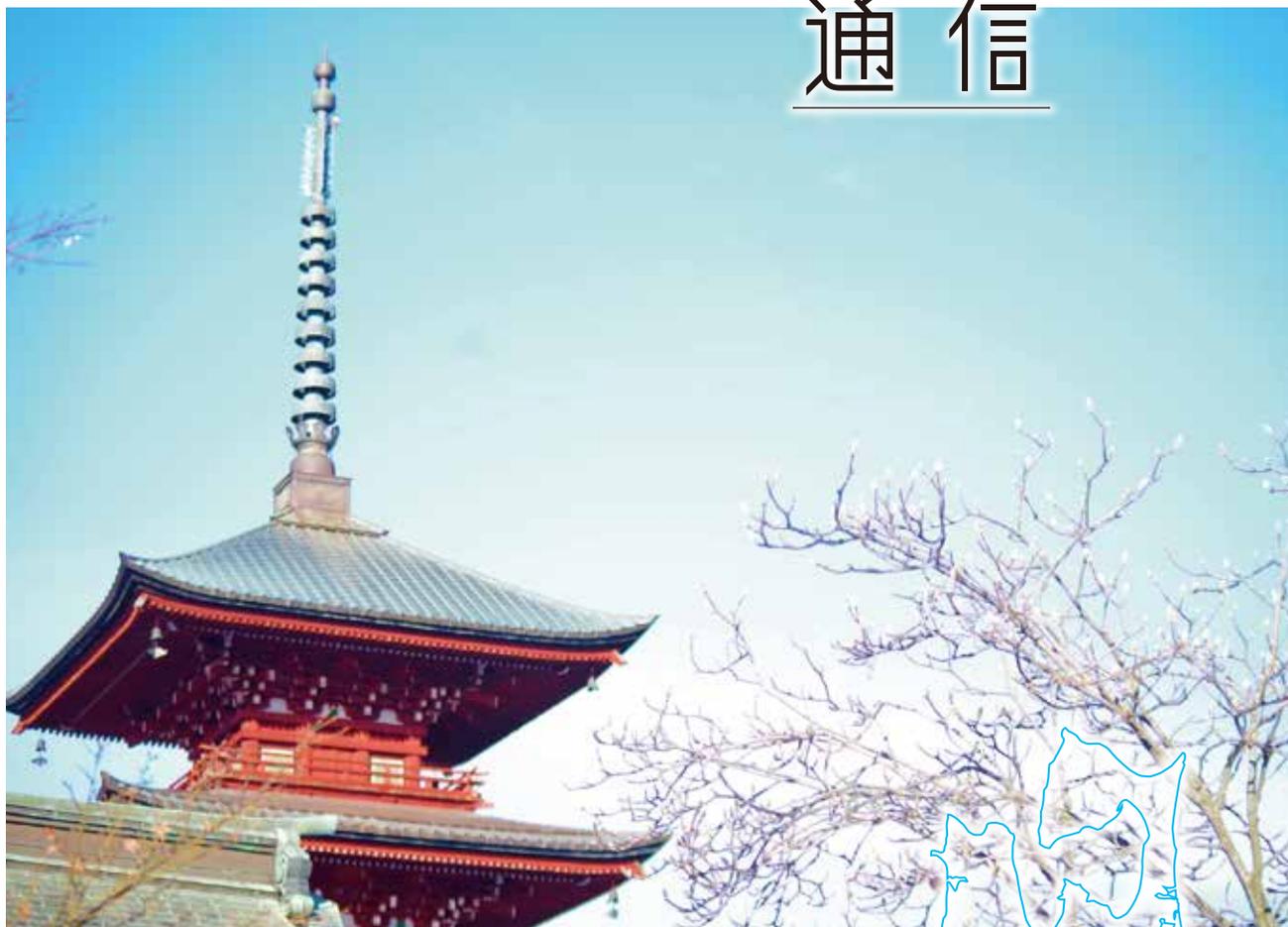
ラビ

プレ

通信

Vol.6

2017.02



弘前市のシンボルの一つ 「金剛山最勝院 五重塔」

津軽家三代藩主・信義が建立した、国の重要文化財です。

NHK「ゆく年くる年」では毎年のように中継されるので、ご存知の方も大勢いらっしゃるのでは？

今年のお正月は晴れの日が多く、初詣には多くの参拝客で賑わいました。

美容レポート スペシャル

担当エステティシャン

竹内久美子

皆様のキレイを応援します！ 美容について
疑問・質問など、お気軽にお聞かせください。



ラヴィプレシユーズ ホリスティックボディトリートメント Holistic Body Treatment

ボディトリートメントには、フェイシャルエステとはまた違った気持ちよさがあります。皆様に気持ちよくリラックスをしていただき、美容と健康のお手伝いをしたいと考え、エステサロンLa Pomme(ラ・ポム)では、ボディトリートメントコースを作りました。

専門家、ハウサム幸子さんのもとでトレーニングを何度も重ね、トリートメントの際に使用するオイルにもこだわり、皆様に満足して頂けるコースを作り上げることが出来ました。



～素材にこだわったオイル作り～

最近、プロテオグリカンについて「スーパースター級の働きをする素材」と説明した解説本が出ました。多岐に渡る機能をもつプロテオグリカンですが、私達は特に「EGF様作用」に注目し、今回のトリートメント用オイルに配合しました。ベースにしたのはアルガンオイル。オレイン酸／リノール酸／パルミチン酸を多く含有し、オリーブオイルの約4倍ものビタミンEを豊富に含むアルガンオイルは、別名“若返りのオイル”“奇跡のオイル”などとも呼ばれています。

皆様方の美容と健康にお役立ちいただけることを願って止みません。



ホリスティックとは、「全体性」を意味する言葉です。「人間は、肉体・精神・心などの総体であり、健康を常に体全体でとらえていく」という考え方です。ホリスティックにおいては、病気や症状それだけに着目するのではなく、精神・身体・環境がほどよく調和し、与えられている条件において最良のクオリティ・オブ・ライフ(生活の質)を得ている状態を「健康」と考えるのです。エステティシャンは、トリートメントを受けていただくお客様ご本人の持つ力に着目し、“美容と健康へのお手伝い”を行っていきます。お客様と直接コミュニケーションをとり、様々な施術方法を選択・統合し、最も適切なトリートメントを行います。



コースメニュー紹介

◎全身(90分)

【背中・足裏表・腹・腕・デコルテ・頭】¥10,000

◎半身(60分)【背中・足】¥7,000

◎両足(40分)【足裏表】¥4,000

◎上半身(40分)【背中】¥4,000

◎上半身(20分)【腕・デコルテ】¥3,000

オプション

◎頭(10分)¥1,000 ◎腹(10分)¥1,000

ラヴィプレッシューズは、Bリーグ青森ワッツのチアダンスチーム「ブルーリングス」のオフィシャルコスメティックパートナーです。彼女たちの活動を、美容と健康の側面から応援しております。今回、トレーニングの後に、メンバー全員にホリステック・ボディトリートメントを体験していただきました。その中から、3名の方にコメントをいただきました。



ディレクター
岩館千歩さん

これまでも、オイルを使用したボディーマッサージやリンパマッサージは受けたことがありましたが、今までのマッサージと比較すると「丁寧さ」を感じました。

割と、グイグイと毒素を押し出すようなマッサージが多かったのですが、特に肩甲骨周りを非常に丁寧にマッサージして下さったのがとても気持ちよく印象的でした。私の体の良くない箇所を全て知っているかのような施術で、終わった後は、本当に体が軽かったです。

翌朝起きた時は、かなりダルさがありましたが、体を動かしているうちにそれが一切無くなり、ハードな練習をしたのにも関わらず、筋肉痛も無かったので、マッサージで筋肉がほぐれていたからかな?と個人的に思いました。また時間を見つけて行かせていただければと思います。



KOKOさん

とても気持ちよくて気づかないうちに眠ってしまっていました。

アロマの香り、静かな音楽、オイルを塗りながらのエステ、全てが本当に心地よかったです。

肌のすべすべ感が触ることで実感できるし、ずっとオイルのいい香りが体に染み付いていて、気分も上がりました。

個人的にはもう少し力が強くてもいいかな、という印象はありましたが、痛いと感じることはなかったので気持ちよかったです。



KAHUさん

今回初めてトリートメントを体験しました。率直な感想と致しまして、ぶり返しによるダルさがありました。

肩甲骨周りが硬いとよく周囲から言われており、今回も肩甲骨周りを重点的にやって頂きました。激しい痛みなどは感じず、とても丁寧な強さで心地よかったです。

また雰囲気も良くとてもリラックス出来る空間でした!個人的には足のマッサージが1番気持ちよく、また体験したいと思います。

肌ラボ

「満ち肌ラボ」

美容専門スタッフが教える

“美肌”のコツ

前回号に引き続き、弘前大学農学生学部の前多隼人先生より、毎日の食生活の中で欠かせない、『油』についてのお話します。

実はお肌にも大切な役割を持つ“油”。食事でバランスよく取り入れたいということで、さまざまな油の中から是非毎日取り入れていただきたい、菜種油などについてお話し致しました。

今回は「体に悪い」と言われがちなたランス脂肪酸についてお話し致します。

トランス脂肪酸には、天然食品に含まれているものと、油脂を加工・精製する工程でできるものがあります。

牛や羊といった動物は「反芻(はんすう)」を行います。反芻の際、胃の中の微生物の働きによって、トランス脂肪酸が作られるのです。牛肉や羊肉、また牛乳や乳製品の中に、少量のトランス脂肪酸が含まれているのはこうした理由からです。

また、液体の植物油や魚油から固体の油脂を製造する過程でトランス脂肪酸は生成されます。マーガリン、ショートニングやそれらを原材料に使ったパン、

普段からの食生活で油と上手にお付き合いするには、 偏りのなくバランスの良い食事を心がけることが重要

ケーキなどの洋菓子、揚げ物などにトランス脂肪酸は含まれています。

トランス脂肪酸の摂取量が増えると、血液中の悪玉コレステロール(LDL)が増え、善玉コレステロール(HDL)が減り、動脈硬化などの虚血性心疾患のリスクが増えます。

そして国際世界保健機構(WHO)、国連食料農家機関(FAO)では、摂取量は、エネルギー比で1%未満することを推奨しています。「トランス脂肪酸は体に悪い」と言われていますが、上記の通り、天然食品の中に既に含まれているものもありますし、お菓子作りショートニングを使うことで食感が格段に良くなったりします。

私たちが普段からの食生活で油と上手にお付き合いするには、偏りのなくバランスの良い食事を心がけることが重要だということなのでしよう。



ラビプレスタッフが
おすすめする
地元の「うまい」を
ご紹介します！

弘前シードル工房kimori

今回は弘前にあるシードル工房kimoriの高橋哲史(さとし)さんに商品についての思いを伺いました。

日本一のりんご生産地・弘前においても高齢化と後継者不足は深刻ですが、それは一般の地域住民にとっては、近くて遠い問題のようです。この問題を共通の課題としてとらえてもらうためにはどうしたらよいのだろう、そんな想いがkimoriプロジェクトのきっかけとなりました。

りんごの樹の下に集い、りんごのお酒を飲みながら楽しく語らう。そんな、この地域ならではの「りんごのある暮らしの豊かさ」を感じてもらい、りんごやりんご畑のひろがる風景を「私たちの宝」というところまでもっていくための、初めの一步として存在するのがkimoriだと考えています。

kimoriという名称も、古くからの風習「木守」にちなんでいます。収穫の際、樹に果実を残し、収穫への感謝と、来年の豊作を願い畑の神様へお供えをするというもの。

津軽平野に広がるりんご畑が、この先も末永く受け継がれていくことを願い「kimori」と名付けました。

りんごの歴史の話や剪定をはじめとする栽培の話をする、大変興味をもって聞いてくれます。そのうえでシードルを飲んでいただく。ただ単にシードルを飲むのではなく、そこまでに至った歴史も一緒に飲んでもらっているようで、みなさま大変喜んでいただいております。また醸造所としての役割だけでなく、りんご畑のなかに人々



シードル工房 kimori 代表
高橋哲史(さとし)さん

が集う場所になってくれるように、様々なイベントも仕掛けています。コンサートや展覧会、ヨガ教室などの様々なワークショップなどをりんごの樹の下で行っています。

こんなことができるのは、この地域以外では、なかなかできないことだと思います。この地域に住む私たちだからこそ、経験できる豊かさをもっともっと楽しめるよう、魅力的な提案をしていきたいと思っています。



kimoriシードル

「弘前シードル工房 kimori」のこだわりは、“農家製”。酵母のはたらきを生かし、自ら育てたりんごを農家がやさしい味のシードルに仕上げました。過度のろ過を行わないため、りんごの風味を強く感じただけです。

キモリシードル 750ml
(ドライ・スイート) 各1,566円(税込)
キモリシードル 375ml
(ドライ・スイート) 各896円(税込)
酒類販売免許:弘前法 第3286号

(取り扱い店) La Pomme(ラ・ポム) 青森県弘前市土手町65
営業時間/10:00~18:00 定休日/木曜日・第2・4日曜
ご注文・お問い合わせ/0172-55-0590

キャンパス 通信 6

地域の環境を考える ボランティアサークル

～環境サークル“わどわ”のリユース市～

我々、環境サークル“わどわ”は環境ボランティアサークルとして普段は弘前市内のゴミ拾いや古紙を利用したメモ帳作りなどをしています。青森県内の企業や自治体の方々と連携したり势力的に活動しています。

そんな“わどわ”の一大行事である、リユース市が3月25日に弘前大学学生会館3階大集会室にて行うことが決定いたしました。リユース市とは卒業生などに提



▲リユース市の様子



供していただいた家具、家電、参考書、小物を一般の方、大学関係者さまさまざまな人に提供する行事です。家電については1つ500円いただいておりますがそれ以外は無料で提供していますのでよろしければ是非お越しください。

商品やお肌に関するご質問・ご相談はこちらまで！

 0120-282-844

受付時間/月～金曜日 9:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)
※携帯電話からもご利用頂けます。

www.lp-apg.com  



株式会社ラビプレ
〒036-8561 青森県弘前市文京町3番地
国立大学法人 弘前大学 コラボ弘大内



4 573344 560050