

# おさんぽ マルシェ

今回はヘアカラーの種類についてお話しします。

## ●ヘアカラーの種類

- ・髪の中までしっかり染まるカラー  
(普通のカラー)
- ・髪の表面だけ染まるカラー  
(マニキュア、トリートメントカラー、ヘナ)



ヘアカラーカフェL上地店です♪

いわゆる普通のカラーは**明るくすることも暗くすることも可能で、色持ちもいい**です。ただその反面、アレルギーの原因やヘアダメージの原因ともなります。マニキュア、トリートメントカラー、ヘナなどは表面しか染まらないため、明るくすることができず、色持ちは悪い反面、**頭皮や髪には優しい**です。

それぞれメリットデメリットがあるので、自分がどのようなカラーをした方がいいのか、是非美容師さんに聞いて一番いい方法でカラーを楽しみましょう♪

寒さが増す11月。

ついに暖房器具が登場する今の時期は、お肌も乾燥しがちです。

冬の乾燥は、しわやたるみに繋がり、  
大きな肌トラブルの原因に。

まだ手遅れでない今から乾燥対策を行い、  
冬に負けない潤い肌をキープする必要があります。

メイク落としの際、**冷たくなっているクレンジングは**  
**摩擦もおきやすく、汚れも落ちにくいので、**  
**手のひらの上で温めてあげるといい**です。

たっぷりの化粧水はもちろんの事、  
クレンジングを気を付けるだけで、  
乾燥しにくい肌になりますよ♪



ヘアルーチェ  
おとなレーベル佳代です。

## パン好きの方必見！太らないパンの選び方♪

『パンは太るから避けてます』って方多いですよ！  
食は三大欲求のうちの一つ！！あれもこれも”太るから”は  
逆にストレスになり、これも太る要因になりますよ!!そこで!!  
選び方や食べ方次第で太らない!パンとの上手い付き合い方↓↓



ルーチェ本店  
カスミです♪

## ”〇〇よりも〇〇！！太らないパンの選び方”

### ★食パン<ライ麦パン

食パン→小麦から作るパンで血糖値が急に上がり太りやすくなります。  
全粒粉・ふすま・雑穀を含むパン→栄養価も高く血糖値も急に上がりず体に優しいんです♡

### ★クロワッサン<フランスパン

クロワッサン→バターがたっぷり練り込まれています…  
フランスパン→バターや卵、砂糖が一切使われていないので低カロリーなんです♡

### ★チョコチップパン<ナッツやドライフルーツパン

チョコチップ→甘いチョコチップが多く、砂糖も沢山なのでNG!  
ナッツやドライフルーツ→食物繊維も多く、甘さも自然のものなので美容や健康にもってこい♡

### ★バターロールパン<ベーグルパン

バターロールパン→バターたっぷりが高カロリー。  
ベーグルパン→バター砂糖も不使用で茹でて作るので低カロリーなんです♡

### ★メロンパンより<あんぱん

メロンパン→お菓子パンの中でも特に高カロリー砂糖たっぷりなんです。  
あんぱんは→小豆からできてる餡子は食物繊維も豊富で低脂肪なんです♡

ポイントは**噛み応えのあるパンを選ぶべし!**噛み応えのあるものって栄養価が  
高いものが多いんです!過食も防げるし満足度もUPしますよー♡無理な我慢こそ  
太る素!賢く食べて満足ある食事を心がけてみてはいかがですか?!

## 年末年始のお休みのお知らせ

ルーチェ本店は12月25日(月)はお休みを頂きます。  
それ以降は、12月31日(日)~1月5日(金)迄お休みを頂きます。  
尚、1月6日(土)は9:30~通常営業しております♪

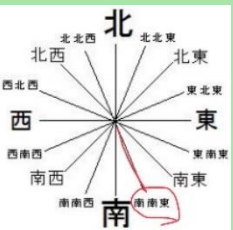
# 三輪の知って得する家知識



私の家づくりのこだわりの中で最も代表的なのが、

## 「南向きの家は建てない」ことかな。

ここでは特別に教えちゃいますが、家を南向きに建てないのは、「南向きの家が一番日当たりが悪いから」なんです



実際に私の家は南ではなく、南南東。まあ、ビミョ〜かもしれないけど、この、ビミョ〜な違いが「住む人の健康」の影響の大きな違いがあるんです。

### ●人は人生の半分を家で過ごしている

人は、寝ている時間を含めると1日の半分は家で過ごすと言われてます。専業主婦の方はもっと家で過ごしてるかな。1日の半分ということは、人生の半分と言ってもいいかもしれません。人生の約半分を過ごす家づくりで後悔してほしくないという想いで設計をしています。一般的な家づくりでは、固定概念と先入観の塊のようなもので「普通はこうだ」とか「なんとなく良さそう」みたいな感じで「昔からこうだから」という物事の決め方が、まあ多いこと多いこと。過去に、間違った習慣が受け継がれてしまって親方から説明無しに「見て盗め」という教えを真面目に受け継いじゃったんですね。(みんな、悪気がないんです)

だから、「なんで南向きに建てるの？」と質問すると、「そんなの昔っから決まってる」という返事が返ってきてしまう。その「昔から」のもっともっと昔に戻って、そもそも家が建てられるようになったと言われる約6千年前の縄文時代まで戻って調べると、いろいろわかってきます。

家づくりで後悔しないため！そこに住む家族の健康を守るため！ご家族の資産を守るためにはどんな家がいいかなあと考えてます!!



はじめまして。岡崎市牧御堂町で暮らしている三輪宣生です。ルーチェさんを知ったきっかけは妻がずっとルーチェさんに通っていて「おのお店変わってるから(厳密にはオーナーが変わってるから)みわっちに合うんじゃない(笑)」と紹介されました。キウです、妻から「みわっち」と呼ばせてます。妻の苗字も三輪なのに(笑)と、ちょっと変わった人ということになったお店を紹介されました(笑)約4年通っています。私は普段、住宅の設計をしています。ちょっと変わった家です。

ルーチェ本店  
服部のオススメ☆

## ワンちゃんも一緒に入れるカフェ



岡崎市井内町にあるカフェです。  
ワンちゃんと一緒にランチやディナー、  
ティータイムを楽しみたい方にオススメです☆

★ランチ★  
限定5〜10食でロコモコや  
カレーなど4種類ほどあります。



ケーキセットもあるのでティータイムを楽しみたい方も大歓迎です!!

ワンちゃん用メニューもありますのでワンちゃんも楽しめると思います!

もちろん、犬連れでない方も大歓迎です!  
ハグスの看板犬達も可愛がっていただけたら嬉しいです♪

このお便りを持参してご来店頂くと  
特典として100円OFFに☆彡

Cafe hags (カフェ ハグス)

住所 岡崎市井内町上堤11-1  
電話番号 0564-58-8206  
営業時間  
日〜木 11:30〜20:00(L.O19:00)  
金・土 11:30〜22:00(L.O21:00)  
定休日 水、第1・第3火



掲載店舗  
今回の

ルーチェ本店 岡崎市柱4-3-17 0564-58-7290(完全予約制)  
ルーチェおとなレーベル 岡崎市柱4-8-28 0564-53-7030(完全予約制)  
ヘアカラーカフェL上地店 岡崎市上地町字向山18-1 0564-79-9090(予約制)  
ライフスタイルを提案する会社 てくとの家 岡崎市牧御堂町郷中77 0564-57-2778  
Cafe hags (カフェ ハグス) 岡崎市井内町上堤11-1 0564-58-8206