

## コラム

### 身近にある あぶない 食べ物

摂りすぎ注意!日常よく口にする『からだにあまりよくない食べ物』たち!

インスタント食品があまり体によくないことは結構知られていますが、それ以外でも普段食べているものの中には、危険なことがあることはご存知ですか?健康に過ごすために、摂取量をチェックしてみましょう。



加工肉製 (ハム・ソーセージ等)

ハムやソーセージに見られる食欲をそそる鮮やかな色味、これには食品が黒ずむのを防ぐ発色剤 (亜硝酸 Na) が使われています。この発色剤は魚肉・食肉に含まれるアミンと胃の中で結合して、**発がん性物質のニトロソアミンに変化します**。胃がんの多さはこのニトロソアミンが原因では、という専門家の指摘もあります。



ゼロカロリー飲料

カロリーオフ飲料等に入っている甘味料 (アスパルテーム、スクランベース、アセスルファム K 等) は体内で分解されず、**肝臓や腎臓にダメージを与え、免疫力の低下に繋がる可能性がある**とされています。



コーヒーフレッシュ

喫茶店等においてあるコーヒーや紅茶に溶かして使うミルクですが、中身は水と油と乳化剤を使ったもので、**乳製品ではありません**。乳製品が常温で何日も持つなんてありえませんね。

生活していくこれらの食物を完全に断つことは難しいかもしれません、ですが、今よりちょっとだけ減らす事は出来ると思います。ここに掲載したもの以外でも、なんでも偏ってそればかり摂るのは、例えば害がないものでも同等のリスクがあります。普段からバランスのとれた食事を摂るよう心掛けましょう。

## 編集後記

今年もあと一か月となりました。 今年はアドールをオープンして10年目を迎え、今までの歩みを振り返るきっかけとなりました。

「お客様の声に本当に励まされた事。」「無我夢中で学んだ事。」など懐かしく振り返り、又ここまで歩んで来れた事に感謝するとともに自分自身ちょっぴり褒めてあげたい気持ちになりました。

今年はデトックスの集大成でもある遠赤外線ドームを導入し、排泄とリンパの相乗効果、冷えの改善等を図っていきたいと「発汗コース」をメニューに取り入れました。少しでも皆様の「健康で、美しく、癒されたい」の思いに応えていきたいと思っております。3年後、5年後、皆様にとって親しまれているアドールであることを夢みながら、これからも真心の施術で励んでいきますのでどうぞ宜しくお願い致します。

年末年始の営業日は次の通りです。

**【27年12月29日正午まで】【28年1月4日午後より。】**

皆様のご来店を心よりお待ちいたしております。

横山志津子

## 【新メニュー】汗どっさり!遠赤外線ドームコースのおしらせ

ご来店のお客様に日頃のご愛顧を込めて粗品プレゼント中♪



プライベートサロン アドール

# Adore Magazine

2015 Winter

& Merry Christmas

ご予約はこちらまで

090-5580-5221

プライベートサロン  
アドール

吉田商工会年末福引加盟店



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<http://www.web-adore.com/> スマートフォンに対応しました!



Facebook  
やっています!

プライベートサロンアドール

# 汗どっさり！

遠赤外線ドームコース

始まります！

最初は汗が出ないかと心配でしたが、出始めたらすごく出ました。

汗をかいた後の皮膚がサラサラで気分もスッキリでした。(J.H様)

## セットコース料金

★遠赤ドーム 30分+リンパ100分

割引

¥2,160+¥8,740=¥10,903→¥9,467

★遠赤ドーム 30分 +リンパ70分

割引

¥2,160+¥6,190=¥8,350 →¥7,215

★光線浴 30分 ¥500 ※ドームで開いた中に立つ、ないしは座って身体の深部を温めます。

## 通常コース料金

1回券(40分間)

¥2,160

1ヶ月以内有効  
10%OFF券プレゼント！

5回券

¥9,180(2ヶ月以内)

10回券

¥17,280(3ヶ月以内)

暑い時に流れる汗は汗腺から出るもので、主に塩化ナトリウム、尿酸、アンモニア、アミノ酸、カリウムなどが含まれており、尿とほぼ同じ成分で塩氣がある、いわゆる汗臭い汗です。

遠赤外線で出る汗はこれとは違ひ、皮膚の深層の皮脂腺から分泌されます。その成分は主にコレステロール、脂肪酸エステル、乳酸、皮下脂肪等で、これらは塩氣がないので、**出る汗はさらさらとべたつかなく臭いもほとんど感じません**。また、この汗と一緒に体内に蓄積した老廃物（有害物質・ダイオキシン等）も一緒に排泄されます（※）。岩盤浴でもこの効果が得られますが、このドームでは、呼吸が苦しくないので、途中で休憩を挟む必要がなく、**じっくり継続して沢山汗を出せます。この気持ちよさ、癖になります！**

他のコースの前に遠赤外線ドームコースを足しても効果抜群！  
いつもより汗がどんどん出て、エステの効果も持続します。

あたたかいドームの中で寝転んで呼吸するだけ！  
岩盤浴のように息が苦しくないので、ゆったり休めます。



講座の  
お知らせ

冷え性

便秘

疲労

に悩む方へ  
朗報です！

## あすけ 冬の冷えに備える足助式医療体操講座

開催日程

12月8日(火)  
19:00～20:00(1時間)

会場 燕勤労者総合福祉センター

参加費 タンポポ会員：500円・一般：1,000円

持ち物 バスタオル、タオル(各1本ずつ)



足助式医療体操は、毎日行うことで身体深部の柔軟性と免疫力を高めていく目的で足助先生より創案されました、自分のペースで寝たままできる簡単な体操です。**冷え症、便秘、疲労回復、生活習慣病の予防等**に効果があるといわれています。お気軽にご参加ください♪

講座参加ご希望の方は燕西蒲勤労者福祉サービスセンター 0256-61-1430までお電話下さい。

日頃のご愛顧  
感謝します



ご来店の際に  
お持ちください！

今年も残り僅かになりました。一年のご愛顧に感謝して、年賀状がスラスラかける「アドールの名入りボールペン」プレゼント中！ほんとうにかかるへく書けます！

同封のプレゼントチケットをお持ちでご来店のお客様にお好みの色のボールペンをプレゼント致します。お色は選べますが数に限りがございますのでお早目にご来店ください。

ご予約はこちらまで  
090-5580-5221