

style up News 3

さらば！'乾燥肌'！体に良い食事と睡眠でスベスベ肌を手に入れる！！

ビタミンA・C・E・たんぱく質を多く含む食材を食べましょう！！

たまご・糸納豆・アボカド
パプリカ・モロヘイヤ・いわし
はちみつ

皮膚の潤いや代謝を高めて、血行を良くし、健康的な肌を保つことができます！

お菓子やアイス・ケーキは控えめに！！

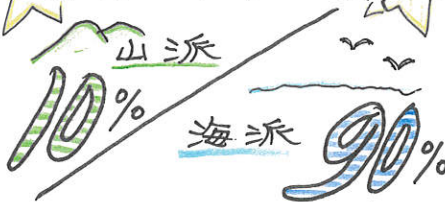
食べ過ぎると、血液ドロドロ、血行が悪くなってしまいます。又、糖分が多い物を取りすぎると肌荒れの原因に...

美肌を作る大事な睡眠

表皮の細胞は一番下の基底層で作られ、上へと押し上げられながら変化し、最終的に角質層に到達します。ここまでに約2週間！これを「ターンオーバー」と言います。この細胞分裂は成長ホルモンによって促されますが、大人の成長ホルモンは、眠っている時に分泌される為、寝ている時でない、活発に皮膚細胞が再生されないのです...。細胞分裂が活発になるのはPM10:00~11:00頃。最低はAM5:00~10:00頃。睡眠はPM10:00~AM6:00までの少なくとも6時間とることが理想的です！

バランス良い食事としっかり睡眠で乾燥肌とさよならしましょう！

あなたはドッチューズ派？



圧倒的に海派！という意外？な結果が、海には多くの思い出が♡というコメントも

次回は...

「永遠」 on 「一瞬」
さあ、どっち??

創造に変わる

想像は努力によって

今月のことば

美味の「デルデルキッチンブラシ」

ワンタッチすると適量の洗剤が出てくる便利なディスペンサ付きキッチンブラシ。直接洗剤が手につかないので、手荒れの心配もナシ！

カラーバリエーションも豊富で、キッチンに置いてあるだけでもカワイク気分アップになるハズ♡

NEW 想像イラストレーター

よく知っている、よく見ているものでも、そのもの自体を見ずに書くのが意外とムズカシイものです！

テーマは「ペコちゃん」スタイルスタッフがチャレンジしました！

青木画伯

「きまは！未来のペコちゃん？」

今回のNo.1!

上松画伯

神林画伯

門川画伯

こちらも作品大募集！

4月号「カルおじさん」を描いて

- 4月号テーマ さくらト 春よ来い
- 「顔長瀬体西島声ムッ」 影森
- 「欲張ってデカ目・高鼻・バニ脚」 上松
- 「いつまでも保持したいのよ、この若さ」 ふみおさん
- 「明きて家庭円満よいくらし」 かすみさん
- 「何時までも苦楽を共に助け合いたい」 さはなさん

すたいる川柳倶楽部
ほいもの

DONNA MONDAY!

「2,999,999」トモちゃんの職業は何でしょう？
2月号こたえ ハーモニカ

3月休館日

3(木)・10(木)・17(木)

20(日)春分の日・21(月)振替休日

24(木)・31(木)

早く暖くなあれ♪