

明けましておめでとうございます!

2013年も宜しくお願い致しますね。

明けましておめでとうございます! 渡部です。
あっという間に2012年が終わりましたね。

2012年、皆様はどのように過ごしましたか?
今月からまた、素敵な年にできるように頑張っていきましょう!

当院の2012年は、「攻め」の年だったと思います。
様々な新しいことにチャレンジしたことです。

一番大きかったのが、スタッフの増員です。
すでにご存じですが、今年には新しいスタッフに入店してもらいました。

ありがたいことに、院長一人では身体が足りなくなってきたからです。彼女は、あっという間にお客様に信頼を勝ち取ってくれましたし色々な施術を行ってくれるようになりました。

お客様からは、「なんか父娘みたいですね」なんて言われることもあります。たくさんのお客様が、彼女を指名してくれて私も負けられない! なんて刺激を受けているところです。

2013年も私たち2人を、どうぞ宜しくお願いいたします

「新メニューの追加」

それに、2012年は新メニューを追加しました。
まずは、フットケアコースの追加。

足が疲れている方が非常に多いので、
整体施術の中で少し行っていたのですが、単独でやって欲しいというお客様のリクエストがありましたので追加しました。足のむくみや疲れを解消できるとの声を頂いています。

また、腸もみ整体も始めました。お腹を中心とした施術をし、活動の鈍った胃腸を刺激しお通じを良くする施術です。
多くの方が1回でお通じを感じていただき2回を行えば、だいたいは便秘の解消をしております。それにお腹の施術は、腰にも関わってくるので腰痛予防にもなりますね。

そしてそれに伴い、120分コースも追加しました。整体施術も小顔施術も、フットケアも、全部受けたい! という方の要望が出てきたからです。120分をお好みに使えますよ!

改めてメンバー紹介を・・・



さて新年なので、きちんと紹介する機会がなかったの、スタッフを紹介させていただきます!

写真の前面の2人はすでにご存じですよ。
いつも施術をしている2人です!

実は当院にはもう2人、スタッフがいるのです。

左上の女性は、洗濯担当をしてもらっています。
皆様の使うタオルやスウェットを気持ち良く使っていただけのように、毎日清潔にしてもらっています!

また右上の男性は、お店の宣伝を担当してもらっています。ホームページとかチラシなどを作成してくれているんですよ!

以上の4人で、2013年も皆様のサポートをしていきます。お客様にもう少しストレスなく、スムーズに施術を受けていただけるよう、創意工夫していくつもりです。

今年もどうぞ宜しくお願い致します!

tel 04-7145-4701

正月太りにご用心!?

新年ダイエット気を付けるポイントはココ!

お正月、どのように過ごされましたか?
家でまったり過ごしたという方もいるでしょう。
旅行に行かれた方もいるでしょう。
新規一転、2013年、頑張っていきましょうね!

そんなお正月で、「少し体重が増えてしまっ
た・・・」という人も多いでしょう。
それにこの1月は、新年会シーズン。たくさんの
美味しいお酒や食事を楽しむことになると思い
ます。

そんな1月、ダイエットで気にすること、できる
ことはあるのでしょうか?

■食事編

新年会で居酒屋に行くと、なんと1回で
1500kcal~2000kcal 取得していると言
われています。これは1日分のカロリーなので、
完全に取りすぎですね。

洋食レストランでも1000kcalぐらいです。

でも、ちょっとした心がけでカロリーを抑えること
ができるんです。

<お酒はビールは差し控える>

ビールは恐ろしい飲み物で、ものすごいカロリー
です。中ジョッキで約210kcalもあります。
3杯飲めば、食事一食分に相当します。

新年会だと5杯6杯飲んでしまう人もいるので
は。それだけで1000kcal越えます。

なので代わりに、ワインにすると良いです。
ワインはグラス一杯で約85kcal。ビールの半分
以下です。そおれにワインはゴクゴク飲むのでなく、
ゆっくり飲むお酒。ペースも抑えられます。

※代表的なお酒のカロリー

- ・ビール 小グラス1杯 約48kcal
- ・ビール 中ジョッキ1杯 約210kcal
- ・ワイングラス1杯 85kcal
- ・カクテル類 1杯 ... 約150kcal
- ・梅酒 1杯 約80kcal
- ・橘系サワーグラス1杯 約150kcal
- ・ウーロンハイグラス1杯 約100kcal
- ・乙類焼酎1合(180ml) 約260kcal
- ・日本酒 1合(180ml) 約105kcal
- ・ウイスキー シングル(30ml) 約71kcal
- ・紹興酒 グラス1杯 約127kcal

■食事の最初で食物繊維&酸っぱいもの

太りにくくするために、新年会の最初の方で
食物繊維&酸っぱいものを食べておきましょう。

なぜかという、これらは血糖値を上げにくく
するからです。

血糖値覚えていますか?先月のこの新聞で書き
ましたが血糖値があがると、身体に脂肪が送
られやすくなるので、太りやすいのです。

なので血糖値を上げにくくする食べ物を先に食
べておくといいのですね。

わかめの料理とか、トマトとか、ゴボウなどの
根菜料理をおススメしますよ!

※食物繊維

海藻・キノコ・タケノコ・ブロッコリー・人参・
ほうれん草・ゴボウなどの根菜類・豆類など

※酸っぱいもの

酢を使った料理・梅味の料理・トマト柑橘系
の料理

■おせち料理は「3の重」を中心に

正月といえはおせち料理。このおせち料理もダ
イエットの天敵。

特に1の重・2の重は、カロリー高め。
食べるのであれば3の重を中心にしましょう。

※カロリー高いおせち料理

- ・栗きんとん 栗2粒分..... 170kcal
- ・黒豆 1人前(約20g) 57kcal
- ・だてまき小2切れ(約40g) 80kcal
- ・お雑煮餅2個入り..... 300kcal

※カロリー低いおせち料理

- ・かまぼこ2切れ(約40g) 40kcal
- ・数の子2切れ(約20g) 20kcal
- ・なます1人前(約80g) 20kcal
- ・煮物1人前(約80g) 50kcal

つつい食べ過ぎでしまう新年・1月。
今回の内容を参考にして、食べ物・飲み物を
意識してみてくださいね!