

# 癒し & キレイ Cafe

GRACE

発行: エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561

日曜・月曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

## 営業時間

10:00 ~ 18:00  
(最終受付 17:00)

\*時間外のご予約に  
ついてはご相談下さい

2021.12

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

2022.1

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

休業日

12/29~1/5までグレースはお正月休みとなります。1/6~初商です!



オーナー 山本 智美

お肌は食べてる  
もので作られます。  
食事バランスを意識して  
お肌に良いものを  
食べましょうね♪

tomomi's beauty column

## 智美先生のビューティーコラム

### インナーケアの大切さ

冬番という季節になりました。人も動物もこの厳しい寒さの中、  
本能的にエネルギーを蓄えようとします。しかし、意外なことに、  
食品があふれかっている現代日本でも、栄養失調の人が増えつつあるとか。  
大切な体を守るために、必要な栄養を上手に取り入れてみませんか?

私はお肌つくりの  
ために、手軽な  
サプリメントを欠かさず  
飲んでます!



スタッフ 石川

## Topic1 生きていくために必要な栄養素

### 昔の食事

一汁三菜が基本。【あたたかいご飯】  
【お味噌汁】【メインのおかず】【野菜の煮物】。  
ご飯のお供は【おしんこ】でした。



五大栄養素が  
バランスよく  
摂れる食事

### 現代の食事

コンビニやファーストフード店など、食事が  
手軽にとれるようになりました。例えば、【牛丼】。  
美味しいし、お腹もいっぱいになりますよね。



ビタミンやミネラルが  
不足しバランスの悪い  
食事内容になりがち。

これでは手軽で美味しくて、「健康の  
ための栄養」を得られない状態。そこで  
…安心安全な材料を使った食事+サプ  
リメントの上手な活用が鍵になります。

## Topic2 栄養を届けましょう!

食べ物は胃で消化され、小腸で栄養として吸収されます。そし  
て、血液によって酸素とともに体全体へ運ばれていきます。  
栄養素は生きていくために重要な器官である脳・心臓・内臓へ  
と優先的に運ばれ、肌に届けられるのは後回しになります。  
「毛細血管」という末端の血管を伝って運ばれるため、美しい  
肌を作るためには、血流を良くすることも大切です。

### ピクノジェノール

フランスの海岸松から  
とれる【ピクノジェノール】は、美と健康のた  
めに素晴らしい働きを  
してくれます。

|         |               |
|---------|---------------|
| めぐりサポート | 肌にたっぷり栄養を運ぶ   |
| 還元作用    | エイジングケア       |
| 美容作用    | コラーゲンの働きをサポート |
| 活性作用    | 体を活性化し、活力を与える |

## Topic3 ピクノジェノールをベースにした サプリを、食事にプラス

もちろん、普段の食事からバランスの良い栄養を摂ることが一  
番です。しかし、忙しい日々のなか、完璧な食事を作るために無  
理をして、心のバランスを崩してしまったら元も子もありません。  
「大変だな〜」と感じたときは、無理をせず、サプリメントを上  
手に活用してみたいはかがでしょうか。



### 健康+美容

美肌プラス  
1箱(1包6粒×30包入)  
15,120円



### 栄養バランス+美容

ピクノスタイル  
90粒  
8,640円



### 肌のハリ・弾力UP

美肌コンセントレート  
1箱(50ml×10本入)  
8,640円



「冷え」は、様々なトラブルの原因になります。軽い運動や辛味の食べ物を摂ることで、体の末端を温めることができます。  
さらに自分にあったサプリメントを取り入れ、寒さに負けない体をつくりましょう!