

美人の健康 NO.2

女性にありがちな冷え症。特に、秋から冬にかけては、冷え症の女性にとってツライ季節ですね。使い捨てカイロをポケットに入れたり、厚手のタイツをはいたり、寝るときにも必ず靴下をはいて…。でも、こういうことをしても、気休め程度にしかならないのです。

外からのケアはもちろんです。やはり、体の中から「冷え体質」を改善することが大切です。そうでないといつまでたっても冷たい体は温まりません。

中医学（中国の伝統医学）では、冷えの原因は主に「血液の流れの滞り」（才血～おけつ）と「血液の不足」（血虚～けっくじょ）であると考えます。血液の流れが悪くなったり血液が不足したりすると、冷えばかりでなく、生体痛や肩こりなども引き起こします。また、美人の大切な要素であるお肌の潤いや艶、張りなどにも悪影響を及ぼします。冷えを根本的に治さないと、カサカサ、くすみ、たるみ肌へまっしぐらとなつて、いつまでたっても本当の美しさを手に入れることはできません。

そうした「冷たい女」にならないために、簡単な改善法をご紹介します。季節の食材で例にとると、小豆、黒豆、いわし、さんま、かぶ、にら、ねぎ等が、血液の流れを良くしてくれます。また、血液の不足を補う食べ物としては、黒豆、レバー、あなご、牡蠣、ひじき、人参などがお勧め。それらを日常の食事にあてはめて、たとえばおやつは洋菓子でなく小豆や黒豆の和菓子をチョイスする。食事ではお魚は

刺身ではなくいわしやさんまの煮付け、野菜はサラダではなくひじきや人参の煮物、かぶのお味噌汁…。などに置き換えると自然と摂取できますね。

冷え症の人の食養生のコツは、生ものや冷たいものはできるだけ避け、温かいものを摂るようにすることがポイントです。また、血液不足の人は貧血を引き起こす鉄質も風呂や風呂は避けるようにしましょう。また、睡眠も充分するように心がけましょう。睡眠不足は美人の大敵、お肌にも良いはずがありません。そして目や脳の酷使やストレスは血の消耗にも繋がっていて、血液の流れを悪くしたり、血液の不足を招いたりする一因にもなっています。一日の終わりにには遅くまでパソコンなどに向かたりせず、ゆったりとした気分になれるように。眠る前にホットミルクやお風呂に入りハーブティー等を飲んだりして、0時までにはベッドに入るよう心がけましょう。

また漢方なら「当帰」（とうき）の入った漢方薬は血液の巡りを良くし、体を温め、体力をつけてくれます。体の中から美人になりたい女性たちにとって、これはきっと「強い味方」になるでしょう。

冷え性チェック 3つ以上は要注意です。
 手足がすぐ冷たくなる
 トイレが近い
 肩が冷えやすく痛む
 風邪をひきやすい
 しもやけ・あかざれが出来やすい

「冷たい女」はキレイにならない？
中医学でキレイになる

美人の癒し ホテル利用術

No.2 コンシェルジュを上手に使いこなす

コンシェルジュとは、フランス語で「案内人」のことを指します。ホテルに常駐するコンシェルジュは、ホテル内の施設などのインフォメーションは勿論、観光スポットの案内やお勧めのレストランの紹介や予約、航空券の予約や確認など、お客様に起こりうるさまざまなニーズに応えてくれる頼もしいスタッフのことです。また苦情処理に対応したり、国内外のVIPの対応も任されている、いわばそのホテルの顔のような存在でもあります。でも、人を使うことに慣れていない日本人は、旅行先でもガイドブック片手ですべて自分でナントカしてしまいがち。それが悪いとは思いませんが、すぐそばにガイドブック数冊分の知識と情報を持ったコンシェルジュがいるのだったら、その人の知恵を借りの方がスマートで確実ではないでしょうか？

ロイヤルパークホテルでは、女性のお客様専用の「ウーマントラベラーズデスク」を設置して、男性とは二重の違う女性旅行者のさまざまな要望に対応しています。たとえば突発的に必要になった日用品の買い物、ネイルサロンの情報など、たとえ素晴らしいコンシェルジュがいても、その人が男性だと頼みにくいものです。また、シティエアターミナルに隣接して外国人の利用が多い同ホテルでは、日本のイメージをアピールするために、デスク担当の女性は和服で対応にあたっています（月・水・金のみ）。これは同じ日本人にとっても、ホッと安心して相談しやすいムードを作ってくれるのではないのでしょうか？

「ウーマントラベラーズデスク」のあるロビーフロアのロコショップ「ロイヤルキャラリー」に、三井越後屋ステーションに隣りて日本橋美人コーナーができました。ロイヤルパークホテルの日本橋美人商品や、他店の情報もゲットできます。日本橋美人プロジェクトの詳細は下記公式サイトで確認ください。
<http://www.nihonbashi-bijin.com>

日本橋イベント情報

| | |
|---|---|
| 1月 1～7日 日本橋七福神詣 3日 第80回 箱根駅伝(復路) 5日 初水天宮 | 水天宮・松島神社・永楽神社・日本橋を通過 水天宮 空閑稲荷神社・権蔵神社・ 寶田恵比寿神社・小網神社・茶の木神社 【問】招構「日本橋」保存会 【問】水天宮 【問】日本橋七福会総務(小網神社) 【電】03-3546-5328 【電】03-3666-7195 【電】03-3668-1080 |
| 2月 3日 水天宮節分祭 | 3日 上旬 甘酒横丁まつり 下旬 中央通り「はな街道」春の花植え |
| 水天宮 【問】水天宮 【問】甘酒横丁会(大成堂薬局) 【問】中央通り「はな街道」実行委員会 【電】03-3666-7195 【電】03-3666-5718 【電】03-3664-8741 | |

※ 印は東京中央ネットホームページの【映像イベントカレンダー】から詳細と映像がご覧いただけます。
http://www.tokyochuo.net/sightseeing/event/event_01.html

催事情報

| | |
|--|---|
| 日本橋三越本店 【電】03-3241-3311 | 日本橋タカシマヤ 【電】03-3211-4111 |
| 12/27～1/8 日本橋「匠の技」展 1/2～16 全館クリアランスール 1/17～2/9 原田 孝造とロウファアの仲間の写真展 1/31～2/5 キーファッシュショップ「リザール」 1/31～2/5 Class Sweets - St.Valentine's Day 2006- 1/31～2/5 第51回 おいでませ山口展 2/7～12 全国有名有司展 2/14～19 2006 周洋の展覧 2/22～3/12 ベオグランド国立美術館所蔵 フランス近代絵画展 | 2/2～24 タカシマヤクリアランスール 1/11～16 インテリアフェスティバル 1/18～30 平山郁夫 シルクロード芸術展 1/19～23 雑誌「センス」が選ぶ 全館かぐれた後・うまい味 1/25～30 加賀百万石と北陸の味めぐり 2/1～14 ショコラ大好き! アムール・ド・ショコラ (2/7は会場準備日) 2/16～21 東高名展 老舗の会 2/23～28 隠居庵御膳道 大近江展 |
| セレンディビティ 日本橋店 【電】03-5205-0011 1/20～2/14 パレンティンフェア | にんべん 【電】03-3241-0241 1/2～3 福袋(2006年、毎日20個限定)を販売 |

美人の癒し エステ利用術

日本橋美人限定メニュー

ロマンスコース...90分
¥14,700 (本体価格¥14,000)

【足浴・背面マッサージ・フェイシャルトリートメント・顔面マッサージ】
イランイラン、オレンジ、パチュリの香りが精神の緊張をほぐし、優雅な気分をさせてくれます。ゆったりとした香りは極上の癒しとともに、艶やかな肌を導いてくれるでしょう。

その他メニュー
【フェイシャルトリートメント】
リンパドレナージュフェイシャル...90分
¥14,700 (本体価格¥14,000)
【ボディ＆フェイシャルトリートメント】
タッチオブヘブン...120分
¥16,800 (本体価格¥16,000)
【タラソセラピー】
タラソ＆ハーバル リトリート...120分
¥18,900 (本体価格¥18,000)

無農薬、有機栽培で育てられたハーブエキスを配合したスキンケア、ボディケア、ヘアケア、バス&シャワーアイテム、エッセンシャルオイルなど、フルラインが並んでいます。

併設されたサロンでは、「心も身体も美しく」をテーマにした「日本橋美人限定メニュー」として、癒惑的で程やかな香りのマッサージオイル「ロマンスブレンド」を使用した「ロマンスコース」が用意されています。肌荒れやスリミングにも効果のあるオリジナルオイルで、ゴージャスなひとときを味わいつつ、美しいボディを手に入れましょう。

東京都中央区日本橋 1-4-1 コレド日本橋 3F
TEL 03-3241-1019
営業時間 月～土 11:00～21:00 (日・祝は20:00迄)
定休日 不定休
<http://www.dayspa.co.jp/salon/9/>

東京中央ネット

www.tokyochuo.net

携帯サイト **とほほ**
www.tokyochuo.net/mobile/

※ 映像情報盛りだくさん!
日本橋・銀座・築地・晴海の 情報満載!
グルメ・ショッピング・カルチャー・ホテル情報
中央区再新情報 無料掲載

お申込・お問い合わせは info@tokyochuo.net

東京 創業 440周年

1566-2006
品質信頼

長年のご愛顧に感謝を込めて。

<小売ストア>
TOKYO NISHIKAWA
 〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町8-8 TEL.03-3664-8161
<http://www.nishikawasangyo.co.jp>

日本橋 古樹軒

kojukuken

中央区日本橋箱崎町39-4
半蔵門線 水天宮前駅
1a出口 徒歩3分
人形町駅 徒歩10分
茅場町駅 徒歩10分

営業時間 10:30～18:00
定休日 日曜・祝日
TEL 03-3639-0032

<http://www.hukahire.co.jp/kokuken/>

マカ、ローズヒップを漬け込んだ キレイと元気のお酒

macadia

SUNTORY
は日本橋美人カクテルに協力致します

www.suntory.co.jp/liqueur/macadia/
0120-139-310

T cafe & bar

で家具を体験下さい
でインテリアを体験下さい
(勿論、販売いたします)

そのお供は、こだわりのドリンクとフードです

東京家具のブランド
日本橋Tビル(東京家具デザイン)1F
03-3667-7889

日本橋Tビル1Fに近日スタジオオープン予定
お問合せ 03-3667-6761 takconnection@aol.com

日本橋再生計画

【三井越後屋ステーション】
中央通り三井本館の向いに、駿河町の越後屋の外観を再現して誕生。新のランチュウが各種をお楽しみいただけます。

TOKYO FMのサテライトスタジオ、老舗舞台、カフェ、企画展示など、日本橋の今を知る情報発信スペースです。

日本橋に生まれ、共に生きてきた私たちが、日本橋の次の百年にできること。

都市に豊かさと潤いを
三井不動産
 まち日本橋中心 <http://www.nihonbashi-tokyo.jp>

お得意なプレゼント券

今注目されている沙棘(セージ)の美容サプリメントのイメージです。

沙棘はビタミンEやカロチン、不飽和脂肪酸などが豊富に含まれています。

※ご来店の方、お一人様一冊限りです。

中国漢方
イスクラ薬局 日本橋店
 TEL 03-3273-7331
 FAX 03-3273-7334
 mail:nihonbashi@iskra.co.jp

営業時間: 10時～19時
定休日: 土・日・祝日
福和通り、水天宮の交差点
永代通り沿い(宝通寺ビル隣)

本場中国の中医学講師や経験豊富なスタッフが丁寧にご相談致しますのでお気軽にどうぞ。

安産・子授けの神様 水天宮

安産祈願 戌の日
平成18年
1月...9日・21日
2月...2日・14日・26日
3月...10日・22日

毎月5日は「縁日」で、露店が並び賑わいます。

行事
 1月5日 初水天宮
 2月部分の日 節分祭

www.suitengu.or.jp

開門時間/8:00～17:00 ご祈願受付/戌の日...9:00～15:45
戌の日以外...9:00～14:30 (※ご祈願は戌の日以外でも行っております)

東京都中央区日本橋蛸船町2-4-1 TEL03-3666-7195

SERENITY

Sony Plaza

出会いという名の、スタイル・ストア。

セレンディビティ 日本橋店
東京都中央区日本橋 1-4-1 コレド日本橋 3F
(03)5205-0011

※東京外口東西線・銀座線・有楽町線 日本橋駅B12出口
OPEN 11:00～21:00 (日・祝 11:00～20:00) 不定休
www.sonyplaza.com/ed/