

美人の健康

NO.3

今年は花粉の飛散が遅いようですが、そうは言っても毎年花粉症でお悩みの皆さんにとっては、この時期がツライことには変わりありません。

しかし、だからといってあきらめないでください。ポジティブな日本橋美人は、花粉症に負けない身体づくりを目指しましょう。鼻水ぐずぐず、お肌がさがさ、鼻づまりでイライラ...これでは美人がダイナシです。

花粉の飛散量は関わりなく、花粉症の症状はひどくなったり、軽かったり、とおっしゃる方が多いのでは？実はこれは、体が外敵と戦う「バリア力(りょく)」の強弱と密接な関係があるのです。バリア力が弱まると、鼻やのどなどの粘膜が過敏になり、花粉にも反応しやすくなります。

バリア力が低下する原因はさまざまですが、引き金としては「生活の不摂生」が挙げられます。例えば「睡眠不足」「過労」は、体力を消耗してバリア力低下を招きます。「偏食」「過食」などによる胃腸の不調は、バリア力を作り出す「原料」である栄養が不足し、原因の一つにもなります。この時期には残業をひかえるとか、睡眠をたっぷりとるように心がける、といったささやかな事が大切です。

一方「体力には自信がある！」と安心していても油断なりません。そのようなタイプの方でも、ある日突然花粉症になってしまった、とおっしゃる方がいらっしゃるからです。そのような場合は「ストレス」「運

中医学でキレイになる

花粉症に負けない身体づくりは「バリア力アップ」から

動不足」などが原因で、バリア力の基本であるエネルギー(中医学では「気」)の巡りが悪くなり、バリア力が乱れて、花粉に対する過剰反応を起こしているのです。この場合は、気の巡りを良くするために、ストレスや運動不足の解消を心がける事が大切です。

また、この時期に心がける食養生としては「冷たいものや生ものを避ける」事が基本です。冷たいものや生ものは、バリア力を生み出す消化器にダメージを与えます。ですから、アイスコーヒーより温かいカモミールティー、アフターファイブにお酒を飲みに行っても、冷えたビールではなく熱燗や常温のワインを選ぶなど。でも、くれぐれも飲みすぎにはご注意ください。飲みすぎはバリア力の低下に繋がりますよ。

身体の「衛気虚(えききょ)」度チェック
中医学ではバリア力の事を「衛気」と言います。このチェックは、衛気が不足(虚)しているかどうかを確認するものです。一つでもチェックが付いたら「衛気虚」です。

- 前に比べてとても寒がりになった
- 厚着をしていないのに、汗をかくようになった
- 体温がもともと低い
- 冷房が苦手で冷え症気味
- 年中かぜをひく
- のどが弱くて炎症を起こしやすい
- 鼻が年中ぐずぐずしている

美人の癒し

ホテル利用術

No.3

スイートルームでプチパーティーを!

スイートルームとは、ホテルなどのベッドルームとリビングルームのある「ひと続きの部屋」のことを意味します。近頃のシティホテルには、最新のオーディオ・システムなどを導入して「泊まる」というよりは「集まる」ことを意識して作られたスイートルームも多くなりました。このような空間は、日常とは違った豪華な雰囲気を醸しながらも、友達の家のリビングにでもいるようなリラックスムードを提供してくれるはず。気の置けない友人同士のパーティーや同窓会など、レストランで個室をリザーブするよりは、いっそその場をホテルのスイートルームに持って行ってはいかかでしょうか？映画のワンシーンのようなパーティーになること間違いありません。



ロイヤルパークホテル
タワースイートの居間



ロイヤルパークホテル
プレジデンシャルスイート
ベッドルーム

また、女性同士ならそのままステイして、パジャマ・パーティーを楽しんでみては？広いスイートルームなら、時間を気にせずお喋りをしたい時などにも最適です。美容談議に花を咲かせ、日本橋美人を磨くのもいいですね。ホテルは訪れる人に、ゴージャスな時間と癒しの空間を提供してくれるところ。あなたなりのプランで日常生活の中に優雅で美しいひとときを取り入れてみましょう。

美人の癒し エステ利用術

サロン ドラ・プレリー (ロイヤルパークホテル5階)

スイスのクリニックから生まれたスキンケアブランドのラ・プレリーは、アンチエイジングのバイオエッセンスとして世界の女性から支持されています。

ラ・プレリーが世界の五つ星ホテルで展開しているエステティックサロンは「アートオブビューティ」と呼ばれ、ラグジュアリーな空間で、質の高いサービスを提供しています。高品質なラ・プレリー化粧品のみを使い、プロスタッフによる機器を一切使用しないオールハンドテクニックは、心とお肌をリラックスさせ、より美しく、健康的な素肌へと導きます。

ロイヤルパークホテルでは、ラ・プレリー日本橋美人オリジナルコースをセットした宿泊プランをご提案しています。このコースは、肌のニーズに合わせてラ・プレリー化粧品の「ベーシックコレクション」を使用し、素肌を健やかに整えます。



日本橋美人限定メニュー
宿泊プランとセット
¥37,000(お一人様) ¥60,000(お二人様)
宿泊プラン詳細: 朝食、サロンドラ・プレリー「日本橋美人コース」、書籍「日本橋美人(日刊工業新聞社発行)」付(税金、サービス料が含まれます 宿泊税別)

東京都中央区日本橋蛸殻町2-1-1 ロイヤルパークホテル内
TEL 03-3669-2467
営業時間 月～金 11:00～20:00
土日祝 10:00～20:00
(ともに最終受付 18:30)
定休日 無休

日本橋イベント情報

<p>4月 2日 春の名橋日本橋まつり 【問】名橋「日本橋」保存会 【電】03-3546-5328</p> <p>7日 人形町大観音寺「花まつり」 【問】人形町商店街協同組合 【電】03-3666-9064</p> <p>6月 上旬 山王まつり 【問】日枝神社 【電】03-3581-2471</p> <p>25～30日 茅の輪くぐり 【問】小網神社 【電】03-3668-1080</p>	<p>5月 5日 ゴールデンパレード 【問】東京都吹奏楽連盟 【電】都立青山高校内 連盟 090-2527-1080</p> <p>5日 水天宮例大祭 【問】水天宮 【電】03-3666-7195</p> <p>14/15日 神田祭(陰祭) 【問】神田神社 【電】03-3254-0753</p>	<p>中旬 稲森神社例大祭(陰祭) 【問】稲森神社 【電】03-3661-5462</p> <p>25～27日 小網神社大祭 【問】小網神社 【電】03-3668-1080</p> <p>下旬 中央通り「はな街道」夏の花植え 【問】中央通り「はな街道」実行委員会 【電】03-3664-8741</p>
---	---	---

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

<p>日本橋三越本店 【電】03-3241-3311</p> <p>3/28～4/9 第11回春の院展 3/28～4/2 第60回全国銘菓展 4/11～16 第46回伝統工芸新作展 4/11～16 第6回回鹿島展 4/18～28 イタリアフェア 4/18～30 イタリアを描く 絹谷幸二展 5/2～14 チャンガムの壺いとその時代展 5/9～14 韓国フェア 5/16～28 色彩の画家 梅原龍三郎展</p> <p>セレンディビティ 日本橋店 【電】03-5205-0011</p> <p>4/1 岡田美里さんパン教室 4/25～5/7 メイク・コア・オウ・ハワイアナス</p>	<p>日本橋タカシマヤ 【電】03-3211-4111</p> <p>3/16～21 いけばな小原流展 3/24～4/11 没後100年記念 高野コレクション 浅井 忠展 3/30～4/4 日本の世界遺産 自然と文化の恵み展 4/6～11 半年に一度のワコール大感謝セール 4/13～18 大九州展 4/20～5/1 現代日本画の探求者 手塚雄二展 5/3～15 監督45周年 山田洋次の原風景 5/17～22 放送開始30年記念 徹子の部屋展 5/24～6/5 京洲派 神坂 晋佳展 5/24～29 やまがたの物産展</p> <p>にんべん 【電】03-3241-0241</p> <p>3/24～4/2 謝恩セール</p>
---	---

きれいを磨く34のエッセンス

<お求めはお近くの書店または日刊工業新聞社ホームページへ>

日本橋美人

山田晃子著
日刊工業新聞社 1,260円

- 第1章 美人の食卓
- 第2章 美人のたしなみ
- 第3章 美人のこだわり
- 第4章 美人の休日



「いくつになってもキレイでいたい」と感じる女性が、さらに、輝きにあふれるためのバイブル

日本橋美人プロジェクトでは、日本橋にある素敵な老舗や活気ある企業が、それぞれの立場で歴史、文化、食などを通して、「日本橋美人」の素を積極的にアピールしています。そのプロジェクトの一環として出版されました。

この本では、「心も身体も美しく」をテーマに、さまざまな観点から日本橋で美を磨くためのエッセンスを提案しています。「日本橋美人」になる要素が凝縮された一冊。また、街や老舗、企業を紹介していますので、日本橋の街歩きガイドブックとしても役立ちます。

東レがプロデュースする大人のクラスカジュアル

MAP 63

TOREX ショップ 東京都中央区日本橋室町1-4-1 日本橋三越本店本館4階 TEL.03-3231-8430

いつも変わらぬ「おもてなしの心」

MAP 1

ROYAL PARK HOTEL

ロイヤルパークホテル 〒103-8520 東京都中央区日本橋蛸殻町2-1-1 Phone:(03)3667-1111 <http://www.rph.co.jp>

源氏物語

ゆかたの老舗ブランド「源氏物語」から『日本橋美人ゆかた』をセレクトしました。着心地の良さや洗練された柄は、粋で優雅な『日本橋美人』を演出してくれます。

※ゆかたは日本橋高島屋日本橋三越他有名呉服店でもお買い求めいただけます。(五月より販売予定)

堀井株式会社 www.yukata.net
〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町5-3 Tel.03-3664-7181

残しながら、蘇らせながら、創っていく。

【日本橋三井タワー】

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。

日本橋再生計画

都市に豊かさとおいを

三井不動産

まち日本橋サイト <http://www.nihonbashi-tokyo.jp/>

安産・子授けの神様 水天宮

安産祈願 戊の日

平成18年

4月...3日・15日・27日

5月...9日・21日

6月...2日・14日・26日

毎月5日は「縁日」で、露店が並び賑わいます。

行事

5月5日 例大祭

www.suitengu.or.jp

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

東京都中央区日本橋蛸殻町2-4-1 TEL.03-3666-7195

世界に誇れる国づくりのために 私たちができること。

当社が実施設計の主要な部分を担当した古河総合公園が日本発のユネスコ『メリナ・メルクーリ国際賞』を受賞しました。

※『メリナ・メルクーリ国際賞』は、ユネスコが主催し、世界の主要な文化景観の保護と管理を目的とした顕著な活動をたたえる賞です。

CTIは、河川、ダム、道路、環境整備の調査・計画・設計・管理を行う総合建設コンサルタント企業です。インフラ整備において、重要な一翼を担っています。

国土文化研究所

CTI 建設技術研究所
CTI Engineering Co., Ltd. <http://www.ctie.co.jp/>

日本橋のクラブ高島屋 〒103-8430 東京都中央区日本橋浜町3-21-1 日本橋浜町Fタワー TEL 03-5695-1967

三越カルチャーサロン 受講生募集中

ご予約・お問い合わせ

03-3274-8595

- バレエ・ダンス・健康
- マナー・ビューティ ●趣味・教養
- 音楽 ●邦舞・邦楽
- 美術・趣味の絵画
- クラフト・アート ●手芸 ●書道
- 茶道・香道
- いけばな・フラワーアレンジメント

日本橋三越本店新館9階

MITSUKOSHI 三越カルチャーサロン