

# アボカドの美肌料理

アボカドには、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ビタミンEなど、たった1個で、美肌に欠かせないビタミン類が豊富です。ただし、アボカドに足りないのが、ビタミンCとこれはよく似ています。それらの食材を上手に組み合わせて、美肌効果をアップさせましょう。

毛穴もニキビも撃退!!

アボカドとサヤえんどうのリテー

<材料> (2人分)

アボカド(硬めのもの)	1個
さやえんどう	30枚
にんにく	1/4かけ
ごま油	大さじ1
塩	お好み適量
しそ油	小さじ2

<レシピ>

- ① アボカドは、皮を取ってひわり、皮と種を取り除いて粗挽きにする。さやえんどうは筋を取り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を引く、にんにくを入れて中火にかけろ。香りが出てきたら塩を入れて、さやえんどう、アボカドを加えてサッと炒めなさい。あともう少しあれば、火をかけてまきしそ油を回しかける。

STAFF

## マイブーム

LOVE  
自転車!



今村太樹です。  
僕のマイブームは  
マウンテンバイクです!

7月のCHIC DAY

7/4、14、29

\*予約制となります。  
お早めにご予約下さい。

ナム  
ぐ  
道  
場

最近、二重アガ

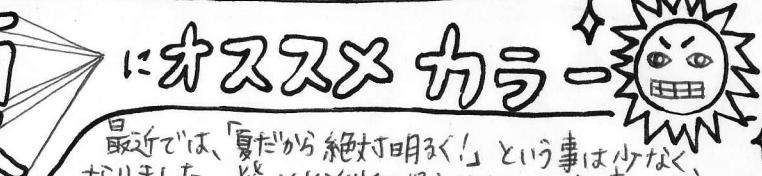
500回以上  
「かへり

ザムモ

「?」

助けて  
よが  
あが  
がく  
たま

## 夏におススメカラー



最近では、「夏だから絶対明るく!」という事は少なくなりました。皆、それぞれの好きなカラーをする事が増えています。そこで、CHICからは、カラーを選ぶ際に参考にして頂ければと思います。ワンポイントアドバイスをご紹介致します!

\*「やはり色味よりも明るさが欲しい!!」というアナタには、明度の高いナチュラルカラーがオススメです!

\*「暗めが良いけど、真黒はイヤ!」というアナタには、赤系がオススメです! 色味は、明るさが高ければ高い程、うすくなります。だから、暗めの赤系が一番ベストだと思いまます。特にあたって色が見える位の明度"5~6ランク"をオススメします!

\*「人と同じはちょっと...」というアナタには、アッシュ系マット系をオススメします! くすんだ色ですが、光にあたると緑がかった色味や青味がかった色がどちらかで個性的な印象を与えてくれます!

## WAX

スタイリングしてますか?

雑誌にのるようなスタイルは、ちゃんとスタイリングをしてあるスタイルです。せっかくでも、スタイリングをしてなければ、動きをつなげたり、毛束感を出したりすることは出来ません。そこで、WAXを使ったスタイリングをご紹介します!!

## CHICのあめ

セル面、受付に置いてあるアメは、お客様の疲れを癒す為にあります。種類もいくつあるので、お好きなアメをどうぞ!! CHICにいらしくだちにお客様が、少し身共にリラックスして頂けますように...☆



SHORTやボブスタイルにオススメ

- ・やわらかめのクリームWAX
- ・かためのペーストWAX
- ・ハードスプレー

① クリームWAXとペーストWAXを2:1位の割合で手の平にとります。

② それを手の平でよく混ぜ、指の間にもWAXをつけます。

③ 指の間につけたWAXを髪の根元からつまむ。逆立てるようにぐいぐいとあげます。

④ 上にあがめた髪を手でやりたいスタイルのように整えます。

⑤ 最後に根元にハードスプレーをかけて立ちあがりをキープして出来あがり!!

試してみて!

C  
H  
I  
C

C  
H  
I  
C

CHIC

CHIC  
(7周年)