

パニフェロサロンへのご招待

美と健康を求めて

拝啓 皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。  
今年最後のパニフェロサロンの開催のお知らせをいたします。

真の『美と健康』について**喜び、満足、実感、知識**を共有する場のパニフェロサロンも  
多くのサロン会員の皆様に支えられ回を重ねること17回目となりました。

会員の皆様には、厚く御礼申し上げます。

今回は、サロン会員の柳橋様・添島様の美と健康に関する日頃の関心とこだわりを発表して  
いただくサロン開催といたしました。皇居を一望し美しい森を眺めながら香り高いコーヒー・  
紅茶とケーキをいただきながらの爽やかな午後のひと時です。

当日はミニフラメンコライブもお楽しみいただく予定です。是非ご参加ください。

尚、当日は来年2月頃予定しておりますパニフェロ化粧品リニューアルにあたり感謝の  
意を込めたパニフェロ感謝セールとして特別価格でご用意させていただきますので  
お楽しみになさってください。

敬具

記

■ 日時 2010年12月11日（土曜日） 14:00～16:00

■ テーマ ◇食と美について

- ナチュラル・マクロビオティック（ゆるマクロ）・・・  
食で身体の内側からきれいにする楽しく簡単なマクロビオティックのご紹介  
講師：フードコーディネーター 柳橋美穂先生

◇メイクセラピー

- メイクによるメンタルアップとアンチエイジング  
気分でお肌のくすみも消える？メイクによるセラピーの例をご紹介  
ご案内：添島成子さん（Luna creciente）

■ 定員 約30名

■ 参加料 無料

■ 場所 会員制レストラン ジェットストリーム

千代田区麹町1-7 FMセンター11F  
（駐車場がございます。）

営団地下鉄半蔵門駅1・2番出口より  
徒歩2分

TEL：03-3221-0192  
<http://www.tfm.co.jp/restaurant/JET/>



■ お申込方法 ナレッジポート株式会社 パニフェロサロン事務局（担当：慶田）  
パニフェロサロン事務局でお電話にて承ります。  
TEL：03-5214-6201

■ 協力 日本美容専門学校  
株式会社ディオス

## ゆるマクロについて

### マクロビオティックとは。

Macro=大きな+biotic=生命。

マクロビオティックとは「大きな生命」を意味する言葉で、自然と調和した食事法、そして生活のことです。



50年以上前に日本人の桜沢 如一(さくらざわ ゆきかず)氏が考案し、現在ではハリウッドスターやスーパーモデルたちが実践したことで世界中に広く知られるようになり、日本に逆輸入されてきました。

玄米を主とした全粒穀物を中心に、季節の野菜や豆類、海藻などをバランスよくいただきます。  
加工食品は使わず、生命あるものはすべてそれ1個で調和が取れているという考え方のもと、未精製のもので、栄養もおいしさも丸ごと食べて身体を整えていきます。  
またその土地で採れた旬のものを食べることで身体のバランスが保たれるとも考えます。  
とはいえ、マクロビオティックを毎日続けるのは難しいもの。。そこで、マクロビオティックをゆる〜く取り入れる、ゆるマクロを公式サイト「ブルーマロウ」にてお伝えしています。

### ゆるマクロの簡単レシピⅡ

#### 大根と小松菜の赤ワイン煮【2人分】

##### 《材料》

大根 1/3本	醤油 小さじ1		
小松菜 1/2束	みりん 小さじ1		
にんにく 1/2片	塩・こしょう 少々		
赤ワイン 100cc	オリーブオイル 小さじ1		

##### 《作り方》

- ①大根を5mmの輪切りにする。にんにくはスライス。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りが出てきたら、大根を加える。
- ③大根に軽く焦げ目がついたら、赤ワイン、醤油、みりん、塩、こしょうを加え、大根が柔らかくなるまで煮る。約5分)
- ④大根を取り出し、5cmに切った小松菜を加え炒める。
- ⑤大根の上に小松菜を飾る。

調理時間20分

### ゆるマクロの簡単レシピⅠ

#### かぼちゃの玄米リゾット【4人分】

##### 《材料》

炊いた玄米ごはん3杯分  
かぼちゃ1/5個  
野菜コンソメ1/2個  
塩・こしょう少々  
水約1c  
水菜適量



##### 《作り方》

- ①かぼちゃの種をとり、1cm角に切る。
- ②鍋にかぼちゃ、水を入れ柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ③コンソメを入れ、玄米ごはんを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④お皿に3を盛り、2cmに切った水菜を飾る。

調理時間25分

ナチュラルフードコーディネーター  
柳橋 美穂

栄養士。

ナチュラルフードコーディネーター花田美奈子氏のもとでオーガニックレストランの経営、メニュー開発、ケータリングなどを経験。沖縄・宮古島で島野菜を使った料理のレストランを短期出店経験あり。  
現在は恵比寿の料理教室「Sorisso【ソリッソ】」にて講師としてインナービューティーコース担当。



ブルーマロウ

<http://blue-mallow.com/>

Sorisso【ソリッソ】

<http://www.sorisso.jp/>

## メイクセラピー

### メイクアップによる意外な効果

「メイクアップをする」といことは大きく3つの意味があると言われます。

「装う」「肌の保護」「精神のやすらぎ」

もちろんすっぴんで勝負！できればそれはそれで素敵ですが、

身だしなみとして「装う」、強い日差し、冬の乾燥などの外的な刺激から「肌を守る」、そして鏡に向かって自分を見つめ顔に明るさやつやを施すメイクをすることによって得る「精神のやすらぎ」・・・

どれも女性力をアップする大切な意味ですね。

なかでもメイクアップによる精神への影響でちょっとした自分革命もできる！そんな事例もご紹介します。



クリスマス特別企画



今年最後のパニフェロサロンはクリスマスを目の前にひかえフラメンコミニライブを企画いたしました。

フェリア(スペインのお祭り)で踊られる明るい曲で楽しいひとときを・・・

フラメンコを愛する3人組Luna crecienteがスペインで広く知られている曲を踊ります。

Luna creciente(ルナ・クレシエンテ)

健康のため・・・

民族舞踊に興味があつて・・・

目立ちたい(!)・・・

などなど、始めた理由はそれぞれでも、

縁あつて一緒に楽しくフラメンコを

エンジョイしている仲間です。

