

# 「脂肪つぶし」



# 「脂肪流し」

下腹の脂肪は、ぷちぷちとつぶすイメージでもむ。リンパ節の多いそけい部(足の付け根)へ流そう。



①お腹をぞうきんのように絞る  
両手で下腹の肉をぞうきん絞りの要領で交互にねじりながらつぶしていく。



②そけい部に向かってこぶしで流す。  
こぶしにした両手の指の第1・第2関節の間を下腹に押し当てて、そけい部に向かってさすり下ろす。



①こぶしで二の腕の裏側全体をつぶす

こぶしにした手の指の第1・第2関節の間を使い、二の腕の表裏全体から肩、わきまでを強くこする。



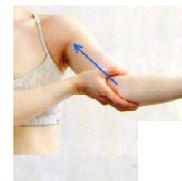
②骨から肉をはがすようにつぶす

二の腕の外側の肉を骨からはがすようなイメージで、ひじから肩へ向かって肉をつかみながらつぶす。



③わき周囲の肉もつかみながらつぶす

わき周囲の肉を大きくつかみ、全体的にググッと強くつかみながらつぶす。



④ひじをつかみ、わきへと流す  
ひじをつかみ、圧をかけながらわきの下に向かって流す。

## 野菜を野菜ドレッシングで味わう

### ① 焼き野菜のサラダ

材料(2人分)

ズッキーニ	1本
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
ナス	1個
万願寺唐辛子	2本
フルーツトマト	1個
オクラ	3本
オリーブオイル	大さじ3
塩	適量
「野菜ドレッシング」(右記参照)	大さじ2



#### 作り方

- ズッキーニは縦半分切る。パプリカはヘタと種を取り、縦3等分に切る。ナスはヘタを取り、斜め3等分に切る。万願寺唐辛子は縦半分切る。トマトはヘタを取り、横半分に切る。
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、1とオクラを並べてじっくりと焼く。焼き色がついたら裏返し、同様に焼いて塩を振る。器に盛り、「野菜ドレッシング」をかける。

#### 野菜ドレッシング

材料(作りやすい分量)

タマネギ	140g
ニンジン(皮をむく)	80g
ニンニク	20g
ショウガ(皮をむく)	30g
醤油	75ml
白ワインビネガー(または米酢)	100ml
サラダ油	300ml

#### 作り方

フードプロセッサーに全ての材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。  
※冷蔵庫で約1カ月保存可能。魚のカルパッチョ、冷やっこ、ゆで野菜にも合う。

# STUDIO FRASH!

# NEWSPAPER



## 7月(しちがつ)

陰暦7月は文月(ふみづき)、七夕(たなばた)月などともいい、初秋の節で、天高く清明に澄み渡り、百穀は豊かに実って、人々の食欲も盛んになる季節とされるが、現今の陽暦では、月末には夏も本番の炎暑の候を迎える。月初めには田植などの農作業も一段落し、月なかばには先祖の霊を祭るお盆の行事が行われ、夏の土用に入る下旬には学校が夏休みになるなど、人の動きも慌ただしい時期

長かった梅雨が明け本格的な夏を迎えましたが、皆様お変わりありませんか。今年は5年ぶりの大雨で、北部九州記録的豪雨の大災害が起きています。近年は、温暖化の影響もあるのか雨の量が格段に多くなっているような気がします。これから台風の季節を迎えますので、災害には気をつけたいと思います。まだまだ暑い日が続きますのでご自愛くださいませ。

## 藪入り

江戸時代、商家などに住み込みで働いていた奉公人が主人から休暇をもらって親元などに帰ることができた日。1月16日と7月16日の2回あり、7月のものは「後(のち)の藪入り」ともいいます。この日は家族や親類に会い、墓参りをした後、思いっきり羽を伸ばしたそう。落語の題材にもなっています。ちなみにこの日は閻魔大王の休日でもあるそうです。

## 8月イベント

- 8月1、2、3日 おおむら夏越まつり
- 8月26日(土) 100円笑店街 地藏まつり ちょうちん行列

今月のポイント

「小指」



## もみ方

オイルをつけて、小指全体を、裏も表もまんべんなくもむ。小指の付け根から5cmほど下から内側にねじるようにマッサージすると効果的。

足の小指は、耳(聴力)の反射区。  
左・自信の有無  
右・自分の価値に対する考え

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-53-7133

2017

STUDIO FRASH!

Vol 23

giacca



linenドッキングワンピース ¥21000



オフショルダー  
カットチュニック  
ワンピース ¥14800  
パンツ ¥9800



チュニックベストワンピース ¥15800

OTTO  
カットカーディガン ¥28000  
レギンス ¥18000



ブルオーバーチュニック ¥14800

ホワイトデニム ¥15000



チュニックベスト ¥14800  
デニム ¥14800

Jプレス



コットンカーディガン ¥13000  
vivapresto  
ワンピース ¥27000



20% ~ 30% OFF

一部割引できない商品もあります。

+2  
100% hundred percent



PORT-BLAIR  
レースカーディガン ¥9800

プラ  
linen  
ワンピース ¥22000



チュニックポーター  
ワンピース ¥10000  
パンツ ¥9800



linen cotton  
ワンピース ¥22000



MANOMANO



麻チュニック ¥43000  
デニム ¥15000



pot-au-feu



カーディガン ¥6900  
花柄  
ランニング ¥5900  
giacca  
ガウチョ ¥16800



ジャストナウ  
blue



ボーダーチュニックT ¥10800  
レースストール ¥5900  
デニム ¥14800



SEVENTY

秋物も  
入荷しました。



フォーマルワンピース ¥60000  
ジャケット ¥66000



初秋物 giacca  
カットワンピース ¥13800

サボサンダルシリーズ

数量限定ですが、  
新しく入荷しました。

PRIMOIR  
Dr.シューズ ¥14800



PRIMOIR  
Dr.シューズ ¥19000



プーティサボサンダル



シルバー



STUDIO Frash!