

カレンの美容会報誌

‘23

KL

vol.30

1・2・3

月号

KAREN Letterzine

【カレンレタジーン：カレン会報誌という意味です】

特集

危険な食品添加物：実践編

**食品の選び方と
表示の見方**

カレンへのお声
To KAREN

私が声を大にして紹介したい●●！
福津店 東本／韓国ドラマ

今宵は勝手に
無礼講！

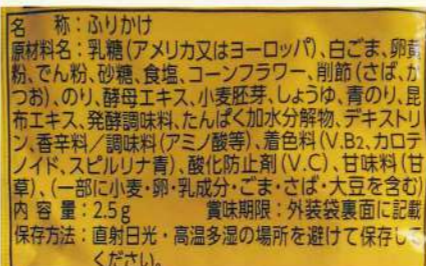
当サロンの恋文ちゃん
小祿店 Aちゃん&Hちゃん
福岡東店 Kちゃん

ちょっとブレイク
心理テスト

食品の選び方と表示の見方

前号で「これだけは避けたい食品添加物」を紹介しました。今回は実践編です！

食品表示の見分け方・選び方



原材料表示を見る
その食品が「どういう食材から出来ているのか」が書いてある。

成分表示の3番目迄注目
成分表示の記載順は、使用量順に表示されている。
3番目迄に食品添加物が記されている食品は避けた方が無難。

湯通し

湯通しとは「食材を熱湯に潜らせ、水気をきる」事

方法

- 鍋でお湯を沸騰させる
- 食材を手早く潜らせる
- ザルに上げて水気をきる

湯通しで得られる効果

- 肉類**
 - 余分な脂を落とす・臭みをとる
 - 肉表面のみ熱を通す事で、旨味を内部に閉じ込める
- 魚**
 - 魚特有のヌメリや臭みを取る
 - 鮮度が落ちた魚は、湯通しにより美味しく仕上がる



肉類

選ぶ際の注意点

- 国産肉を選ぶ
- 更に産地名表示がある肉がベスト
- 余りに安すぎる肉は要注意。病死・抗生物質の残留・飼育管理の不安他、正規流通を辿っていない肉が混入の可能性も



調理時の注意点

- 水の中に入れて、血抜きをして使う
- 茹でたり湯通しを施すと毒性（農薬・抗生物質・ホルモン剤・ダイオキシン等）が取り除ける



豚肉

- 黒豚は他の豚より肥育期間が長い為、品質が良く安全性も高いと言える。
- それ以外の国産豚肉は抗生物質の不安がある為、「抗生物質不使用」と表示のある物が好ましい。
- 輸入豚肉は汚染物質の不安がある。



安大。養ガン性物質のダイオキシン等は脂肪部分に溜まりやすい為、脂肪分の少ない物を。

安心な食べ方
脂肪分を取り除く。下味として調味液に漬け込む等し、その汁は捨てる。

牛肉

安心な食べ方
すき焼きよりしゃぶしゃぶの方が安全面から見る。〇。



鶏肉

肉の中でも特に鶏肉は鮮度が重要。毛穴の盛り上がりやハッキリし、ピンク色の物を選ぶ。



安心な食べ方

- 脂肪分は取り除く
- 良く火を通す
- 専門店以外でのタタキは避けた方が無難

挽肉（ミンチ）

- 挽肉は脂肪ごと挽く為、脂肪部分のダイオキシン・抗生物質が含まれている可能性大。
- 低脂肪表示のある物・赤身の挽肉を選ぶ。
- 不自然に赤色の肉は発色剤の不安があるので避ける。

魚介類



- 魚は鮮度が落ちやすい為、購入後早めに食べる。
- 加工年月日はパック加工した日付。捌いた日とは限らない。

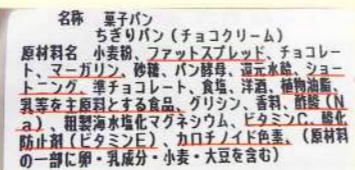
近海魚（イカ・ヒラメ等）は工業廃水による化学物質・ダイオキシンの心配がある為、外洋魚（アジ・さば・さんま等）を選んだ方が安心。

安心な食べ方

養殖魚等の場合も汚染物質の溜まる頭・エラ・わた（背わた）を取り、酢水で洗うと安心。醤油漬けしておくのも〇。



パン類



赤線は食品添加物及び含まれる可能性のあるもので、避けた方が安心の原材料。例えば、マーガリン類（ファットスプレッド・ショートニング）には米国を始め諸外国では使用禁止の「*トランス脂肪酸」が含まれている。そんな物が日本では規制されていないという不思議。

*トランス脂肪酸：血液中の悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らすといわれる。トランス脂肪酸の構造はプラスチックと非常に似ている為、プラスチックを食べる事と大差がなく、「食べるプラスチック」と言われる事も。

卵

- 出来る限り新鮮な卵を選ぶ（食中毒の原因となるサルモネラ菌が殻に付着している事が多いが、新鮮であることと酵素の働きで増殖出来ない為）
- 抗生物質の少ない赤玉が安心（赤玉を産む赤鶏は病気に強い為、与

える抗生物質が他鶏に比べ少ない）



安心な食べ方

抗生物質等を体外に出す働きのある食物繊維とともに食べる。と安心。

市販のパン・菓子パン等には化学物質の集合体である「イーストフード」や、遺伝子組換えの不安がある大豆から作られる「乳化剤」が使われている。

様々な調味料・保存料・危険なタール系色素等の使用も少なくない為、要注意。主に食パンで使われる「臭素酸カリウム・小麦粉改良剤」は「発ガン性が認められて

いる食品添加物」の一つ。実は「パーマ液」にも使用されている。EU各国・カナダ他諸外国では使用禁止。

安心な食べ方

市販のパン類には食品添加物が多く使われているので、添加物の体外排出を促すわかめスープ・サラダ・野菜・フルーツ等の食物繊維・ビタミンCを一絶摂る。

ご存知ですか？私達は、**年間 4~10kg の食品添加物を食べている事**を

マクロビ酵素 天陽 EIGHT で 手軽に 体外排毒！

ファスティングで 期待出来るあれこれ

- 不要物の体外排出
- ダイエット・便秘・肌荒れ改善
- アトピー・アレルギー改善
- 血糖値・血圧・肝機能改善
- 冷え性・頭痛改善・抗加齢
- ホルモンバランス正整
- 内臓脂肪低減・食改善

詳しくは、カレン店舗スタッフにお尋ね下さい

期間限定
コラボキャンペーン

正

月

太

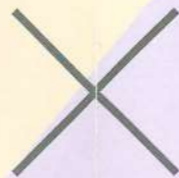
り

解

消

インディバ

INDIBA®
DEEP BEAUTY



ポールシェリー

PAUL SCERRI



KAREN のスペシャルボディケア

で気になる部分をスッキリ！

インディバ

< 選べる 背中 or お腹 or 太もも 40分 >

インディバは高周波を利用して身体の深部迄温めてくれる温熱施術に使われています。血行促進・リンパの流れを良くし、老廃物の排泄を促してくれます。ボディメイキング・身体のコリ・セルライト・自律神経の乱れや疲れ気味のお身体におすすめです。

ポールシェリー

全身オールハンドマッサージ 20分

まずは丁寧なカウンセリングで体質診断を行います。ハーブエキスが皮フから浸透し、身体の疲れと共に全身の老廃物を流して行きます。自律神経の乱れが整うことで、内臓機能の乱れも改善されて行きます。神経・ホルモン・各器官のバランスを取り、美しく健康的なシルエットへ。



お腹



背中

太もも

通常 ¥17,600 ▶お一人様1回 キャンペーン限定価格

¥9,800 (税込) キャンペーン期間：2023年2月28日(火)迄

「ジャパンドリーム」の体現者・鉄穴社長に聞いてみたいアレコレ、聞くコーナー！

無礼講!!

今宵は勝手に

新年あけましておめでとございます
会員の皆様、また新しい年が始まりました。
今年も当エステサロンカレン・スタッフそしてK、L、共々、
どうぞ宜しくお願い致します。

昨年9月1日に「株式会社カンナ」は
創業30年を迎え、今年また新たな1
年を踏み出しました。

振り返る事40年前、ひとり福岡に来
た私。知り合いも友達も誰もいない寂し
いスタートでしたが、色々なスポーツや仕
事を通じて今では沢山の先輩や友達、後
輩が出来ました。

中3の時に親父の事業が倒産。一家5
人路頭に迷いましたが、それぞれが何と
か頑張つて今を生きてます。

私は転職を繰り返しながら、平成4
年9月に補整下着のサロン運営に挑戦。
それが今の美容業のきっかけでした。
全くの知識も経験も無い中、やる気だけ
は誰にも負けない位持っていた私は試行
錯誤を繰り返しながらエステサロンを立
ち上げ、オリジナルの化粧品を作ったり
等して何とか経営していました。

常に時代の流れを自分なりに読みつつ、



3年ぶりにやっと餅つきのオフア
ーが来ました。私、餅つき失敗し
ませんから!! 久しぶりだったので手
が吊ってます笑

先取りを意識し「お
客様が驚き、喜ばれ
る姿」を想像しなが
ら、今までのエステサ
ロンにはない様々な企
画・サービスを考えて
は実施、を繰り返す
日々。「500円で通
えるワンコインエステ」
を打ち出した際は大
きな話題となり、そ
れがNHKに取り上
げられた事も重なる
瞬間にお客様が増
えていきました。

平成18年から脱毛機の開発に着手。
世界で初めて「子供脱毛」をスタート。
全く痛くない安全な脱毛機が口コミで広
がり、全国に約1800台以上、導入
サロン数1000店舗以上まで広がしま
した。

13年前から飲食事業を開始。
ステーキラウンジRenをリニューアル
オープンさせ、順調に推移しております。
それから、9年前より太陽光発電事業
にも着手。九州に7拠点の太陽光発電
を作りしました。ただ、色々な苦労も沢

鉄穴社長に「聞いてみたい事・お悩み・
お願い・アドバイスが欲しい等」どんな事
でも結構です。気軽にK、L、編集部へご連
絡下さい。あなたに代わってスタッフが
鉄穴社長に無礼講インタビュー!!
採用された方には素敵なプレゼント、差
し上げます♪

「今宵は勝手に無礼講!!」係
こちらからも
どうぞ
K/L@karen-kanna.com

診断
その人の実際の
役割 (設問は裏面)

「仲間を楽しむパーティを仲間全員で準備する」という共同作業を通じて、あなたの中の「その人の実際の役割」を探ります。あなたはそれぞれの担当者、この様に考えているはず...

A ポテトチップス担当
●その他大勢
おやつ定番、ポテチ。決まった役割はないかもしれないけれど、大切な構成員。彼らがいるからこそ、盛り上がる事が出来る!

B チー&サラオードブル担当
●フンポイントアドバイザー
審美的にオードブルは不可欠。普段余り目立たなくても、重要な場面では的確な助言をしてくれる人。口数は少なくも、印象に残る発言をする人でもある。

C ローストビーフ担当
●リーダー格
今回のメインディッシュ。どんな時でもアイデアを提供してくれたり、皆をまとめ引っ張って行く人では?

D いなり寿司担当
●緑の下の力持ち
満腹感を得る為の「主食」に当たるのがいなり寿司。華やかさはないけれど、なくてはならない人物で、安心して幹事役を任せられる。

E フルーツカクテル担当
●三人
色鮮やかなデザートは、メニューの中でも特に人気がある一品。場を盛り上げたり、人を和ませたりする事に生きがいを感じている人物と言える。

To KAREN From MEMBERS



謹賀新年
今年もカレンそしてK、L、を引続きご愛顧頂ける様、スタッフ一同技術・サービス共に切磋琢磨して参りたいと思っております m(_)_m

新年1号目のto karen! サロンに頂いた会員様の、嬉しく有難いお声を紹介させていただきます。

お褒めの言葉

●子供脱毛
お客様 カレンにかよいはじめて毛がきにならなくなり、きれいになったのでうれしかったです。(R・Iちゃん)
通い始めて肌がきれいになったと喜んでます。スタッフのみなさんもとて親切に対応していただき安心して通うことができます。(R・Iちゃんのお母様)

●カレン 元気にご来店下さるR・Iちゃん、いつもスタッフは元気を分けて頂いてます!

●お客様 小学生の頃から通っていますが、全く痛みがない肌もツルツルになれて最高です! お話しながらリラックスして楽しく施術してもらってます。(K様)

●カレン ご家族で通って下さっているK様。最初は気になる部位の脱毛を、今は全身脱毛でツルツル+処理いらずのお肌を目指して、これからもお手伝いさせていただきます!(^^)

●ボディケア
お客様 メニューが豊富でその時の状態や気分でお願ひして下さる、いつも気持ち良く元気になるります! 今日モボールシェリーの香りに癒されて全身スッキリです! これからも楽しみにしています♪ (N様)

●投稿頂く中で、お名前・連絡先(電話番号)の記載がない場合、メール返信でその旨お送りしても、「迷惑メール扱い」で弾かれる場合がございます。この場合、抽選から外れてしまいますので、お名前等の記載をお願い致します。(又は、受信設定をお願い致します)

投稿頂いた方の中から
カレンファクター又はhinata洗剤 25ml
をプレゼント (2名) (応募期間: 1月1日(金)まで)

KAREN Letterzine 編集部
〒813-0035 福岡市東区松崎
1-7-1カレンビル2F
TEL / 092-674-4488
FAX / 092-285-0628
mail / kl2@karen-kanna.com

月2回 Tポイント 5倍 DAY 開催中!
全コース・商品対象
カレンは月2回

T-POINT X KAREN
5
通常税別 200円毎に 1ポイントが、5倍DAYには 5ポイントに!

店舗によって開催日が異なります。お通いの店舗にてご確認ください。

KAREN SDGsの取組み
「すすぎ0回」の hinata 洗剤。
hinata 洗剤、KAREN 店頭でご購入頂けます
500mlの量り売りは、ご家庭から容器ごと持参下さいね! 500ml 2,200円

Hinata洗剤を使う事で起こる、嬉しい様々
「伊都の国洗剤 hinata」は、油分を100%スピーディーに生分解。油分の再凝集(汚れの再付着)がない事で、殆どの環境において「排水パイプの異臭・詰まり」が起こらない為、洗濯槽や排水パイプを綺麗にする為のクリーナーが不要になります。

スタッフが自由な発想で作る、持ち回りコーナー
私が 声を大にして紹介したい!!!
私がずっとハマっていること、それは「韓国ドラマ」です!

初めまして、KAREN イオンモール福津店の東本です。
私は小学生の時に「チャングムの誓い」を見て韓国ドラマにはまり、歴史にも興味湧いていつか撮影地に行きたい!と子供ながら思っていました。
そして3年前に念願の韓国の撮影地へ行きました!小さい頃から画面越しに見ていた景色を、実際に見た時の感動は忘れられません...
「撮影が行われている時期に行くと、もしかしたら俳優さん達に会えるかも...」とガイドさんから伺いましたが、残念ながら会えませんでした... (笑)
今度は俳優さん達に会えるよう、またリベンジに行きたいなと思っています!!
今も毎日欠かさずドラマを見ていて、次に何をしようかいつも迷っているので皆様のおすすめがありましたら、是非教えて下さい!

愛犬と♡
お気に入りの美容液、ドクターシーラボの「リッチホワイトエッセンス」お肌が敏感な時の救世主です!

福津店 東本
KL 6



小緑店

双子姉妹 / Name Aちゃん&Hちゃん

各店舗に通われているLittle Ladyをご紹介しますコーナー♡ 誌面に登場いただける Little Lady も、随時募集中です！



karen イメージモデル 恋文ちゃん



Q Aちゃん&Hちゃん 〆 お友達は皆毛が薄く私もこんな風になりたいと思いました。叔母ちゃんに相談し、カレンに通い始め毛が無くなってよかったと思いました。

Q お母様より 〆 足の毛を気にして短いスカートを履きたがらなかったのですが、カレンに通うようになり、恥ずかしがらなくなりました。ありがとうございます。

Q 担当 仲村 〆 叔母様からのご紹介でご来店頂きました。初めの頃は毛の量をお二人とも気にされていましたが、少しずつ減ってきております。更に綺麗になるようにしっかりお手入れ・管理させていただきますので、これからも宜しくお願いたします。



福岡東店

Name Kちゃん 18歳

Q Kちゃん 〆 小6の頃からカレンに通ってます。毛深く男の子からからいじられたりして、笑っていたものすごく気にしていましたが、カレンに通って毛も目立たなくなり今では半袖、短パンも気にせず着れるようになりました。アトピーで悩んでいた肌もキレイになりました。

Q 担当 川田 〆 小さい頃からアトピーや毛で悩まれていたのが、今ではお肌も綺麗に。カレンのハイパースキン脱毛でお肌も綺麗になることを実感いただけ、嬉しく思います。今はフェイシャルでお肌改善♪敏感肌やニキビを繰り返さないお肌になってきているので、更に綺麗になられるのが私も楽しみです。これからも「悩みのないお肌へのお手伝い」を全力でさせていただきます。

ちょっとブレイク
心理テスト
Psychological test

Q あなたの仲間内でパーティを開く事になりました。食べ物は皆で持ち寄ります。話し合いの結果、5種類に決定しました。それぞれの食べ物を持ってくる担当者を仲間の中から選んで下さい。

選択肢

A ポテトチップス 担当者



B チーズ&サラミのオードブル担当者



C ローストビーフ 担当者



D いなり寿司担当者



E フルーツカクテル担当者



診断はこの裏面 7p