

# SKINCARE BEFORE BED

## Beauty Lifehack

### 夜の食事を見直して疲れ知らずの8月を！

朝目覚めた時、疲れが取れていないことはありませんか？

原因のひとつとして、夕食が影響している場合があります。

食事の内容や摂る時間などを見直すことで、睡眠の質が良くなり、スッキリとした朝を迎えることができます。

本来、睡眠中は体を修復する時間。

食べ過ぎたり、夜遅くに食事を摂ってすぐに寝てしまったりすると消化に時間がかかり、体の修復まで追いつきません。

また、お食事の前にお茶やお水などをたくさん飲むと胃液が薄まり、小腸の消化吸収にも負担が大きくなります。

結果、疲れが取れない朝を迎えることとなります。

夕食を摂る時間はできれば20時までに終わるよう心がけましょう。夜遅く食事を摂る際は、野菜中心の消化に良いものにとり、体への負担を軽減できます。

おすすめの食材は蒸し野菜や白身魚、お豆腐などです。

夕食の質や時間を見直し、夏バテ知らずの8月を楽しみましょう！



GOOD NIGHT FROM  
THE EDITOR-IN-CHIEF

## おやすみなさい

— 編集長・石野京子より —

### ～夏の睡眠はお肌を回復させます～

紫外線ダメージが極限を迎える8月。お肌は一生懸命に守ったり、回復させたり大忙しです。

お肌の回復力を上げるには23時～01時に

就寝し、8時間睡眠がベストです。エアコンも23℃～26℃少し涼しい設定でゆったりとお休みください。

# LAMYRRHE

## Magazine

### AUGUST 2024

#### ISSUE #066



### MORNING ROUTINE

## 8月の夜空を彩る花火

神戸のみもと神戸花火大会は今年10月21日～5日間開催されます。花火大会が10月になってしまいましたが今年8月24日にはメリケンパークにて「こうべ海の大盆踊り」大会が行われます。

キッチンカーや協賛イベントブースもたくさん出店されるようです。ぜひ夏の神戸メリケンパークへお出かけください！



# メイクの裏技でレベチな美人づくり!

## 浸透時間をおきましょう! ベースメイクの一気に禁止!

長時間崩れないメイクのコツはベースにあります!

- ① **スキンケア後は10分以上おいてからベースメイクをしよう!**  
顔に水分が残っている状態はNG!  
すぐに始めるとメイクが浮いて崩れる原因に。
- ② **日焼け止めはお出かけの30分前に塗りましょう!**  
日焼け止めは15~30分程度で肌に馴染み、紫外線防御効果を発揮します。
- ③ **日焼け止めの5分後にメイクベースを塗りましょう!**  
メイクベースは、お肌を均一にみせてファンデのつきをよくさせるもの。  
日焼け止めではじかないように5分後に塗るのがベストです。
- ④ **仕上げにはルーセントパウダーを!**  
夏は特に仕上げはお粉!  
皮脂をコントロールしメイク崩れを防いでくれます♪



# 大人のマナーレッスン

## 義実家への帰省マナー

コロナも落ち着いて、パートナーの実家に帰省する予定が多い人も、  
義実家へ帰省したらどうしたらいいの?

- ① **手土産は持って行った方がいい?**  
相手も迎える準備をしてくれているので、その気持ちに感謝する意味でも手土産を持っていくのがマナー。金額に決まりはないですが、3千~5千円程度のものがベター。
- ② **どんな服装で行ったらいい?**  
ミニスカートやダメージジーンズ、オフショルダー等露出の激しい服は控えましょう。清潔感+さっと動きやすい服装がオススメです。
- ③ **台所のお手伝いはした方がいい?**  
まず「何かお手伝いしましょうか?」の声かけから! お手伝いをする事で相手との距離も縮まったりする場合も。「何もなくてもいいよ」と言われた場合は、お言葉に甘えて喜びの気持ちや感謝をしっかりと伝えましょう♪
- ④ **お風呂の順番はどうしたらいい?**  
「お先にどうぞ」と言われ断れない場合は、パートナーから先に入ってもらいましょう! 義理の両親よりも早く入る場合はきちんとお礼の言葉を伝えましょう。



各家、暗黙のルールが必ずあります。分からないことがあれば素直にパートナーに相談してみましょう! 最初は緊張や戸惑いもあるかもしれませんが、帰省回数が増えるうちに勝手が分かるようになりますよ。

# エステのコスメ最強説の実験

今回は、たっぷりのビタミンCを閉じ込めた『ラメラモード ホワイトパウダー』を使って実験をしました!

実験方法

りんご右側に『ホワイトパウダー』を塗り、左半分は何も塗らず日の当たる場所に置く。  
2時間後、4時間後、7時間後の様子を見ました。



ラメラモード ホワイトパウダー

ビタミンCを閉じ込めたパウダーからエッセンス状になる美容液。気になるシミや、全体的なくすみにも効果的。毛穴の開きが気になる部分に使用すると毛穴を引き締め、ニキビ跡にも使え続けることで、肌をなめらかに。

内容量: 3g×4本 ¥13,750 (税込)



なにもなし

ホワイトパウダー

実験結果

2時間後

4時間後

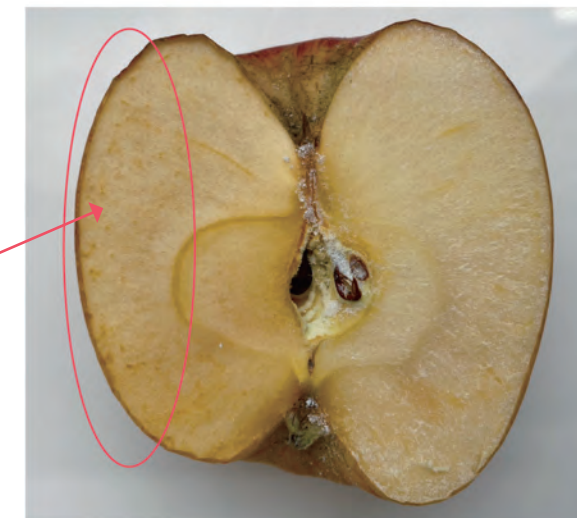
7時間後



時間が経つにつれて左側の何も塗っていないところが茶色にくすんでいきます!

最終結果

外側から点々と酸化して茶色くなっています。



最初の色をキープしたままキレイ! 酸化していません! りんごは白いままです。



『ホワイトパウダー』を塗っていた右側は、7時間経っても酸化せず、**キレイな色のまま**でした!  
『何もなし』の左側は、開始2時間から少しずつくすんでいき、7時間後には全体的に茶色く酸化してしまいました。

実験結果から、『ホワイトパウダー』に含まれているビタミンCがエッセンス状になることでお肌の奥まで入り、**メラニンの生成を抑制+美白になる**ことが立証されました!

## 実験レポート REPORT

今回のりんご実験で、リニューアルしてさらにパワーアップした『ホワイトパウダー』の濃さが分かる結果となりました!  
毛穴の引き締め、お肌が白くなっていくビタミンCパウダー!

これからの季節、気になるポイントケアに『ホワイトパウダー』は必須アイテムですね♪



# ネオ神戸メン

神戸市内の“ネオ”な神戸メンをご紹介します！

## 圓記 (ユンキー)

〒650-0011  
兵庫県神戸市中央区下山手通3丁目4-5

<https://yunkee-kobe.com/>



今回は元町・トアウエストにある路地裏の名店『圓記(ユンキー)』をご紹介します！

香港のレトロカフェを思わせるステキな店内。

お店に一步に入ると、「ここは香港!?’と思うほど、ネイティブな中国語が飛び交う、活気あふれるお店。

今回、私が注文したのは白粥と大根餅。

白粥はシンプルな見た目に反して干し貝柱のうまみたっぷり！  
食べ応えのある逸品です。

大根餅も外はカリッと中はトロっとして、大根餅好きの私の中でNo.1でした!!

神戸の老舗中華『新愛園』の姉妹店なので、料理のお味はどれも絶品です！

南京町もいけれど、ローカルが愛する本格老舗中華もおすすめです！  
ぜひ香港旅行の気分を味わえる『圓記』へ!!



圓記：迷子になりそうな路地裏



圓記看板：この看板が目印



圓記\_店内：香港レトロカフェなグリーン



平日限定ランチ：平日30食限定のお得なランチもあります！



白粥と大根餅：自家製豆板醤でおいしさUP!



白粥：うまみ溢れる王道の中華粥!

# ラメラモード勉強会

2023年12月  
パワーアップリニューアル!

万能美容液!

## ラメラモード ホワイトパウダー を徹底分析!



旧：ラメラモード ホワイトパウダー



ポイント その①

### 毛穴ケア・ニキビケア成分強化!

たるみ毛穴とニキビを予防し、  
かつ炎症を抑えてなめらかなお肌に。赤ニキビにも使用できる!

ポイント その②

### シミ・くすみ改善!

ビタミンC誘導体をパウダーにギュッと閉じ込め、  
フレッシュな状態でお肌に浸透し透明感UP!

ポイント その③

### ポイント使い・全顔使用 どちらも使いやすい

サラサラのパウダーが、お肌の上でエッセンスに  
変わるので、お肌悩みに合わせて使い方を分けられる!

#### ホワイトパウダーこんな悩みにはこの使い方

##### 【毛穴の開き・テカリが気になる】

→メイク前に仕込む! 洗顔→ローションで整えた後、  
気になる部分に使用すると毛穴を引き締めメイクのりUP!

##### 【顔全体の美白ケアをパワーアップさせたい】

→ローションに混ぜる!  
特に日差しを浴びた日はホワイトパウダーを多めに使用がポイント

##### 【ニキビが気になる】

→ニキビに直接やさしく塗布! さらにニキビ跡にも効果アリ!



#### ラメラモード ホワイトパウダー

使用量の目安：顔全体で100円玉大程度

内容量：3g×4本 ¥13,750 (税込)

ラメラモード ホワイトパウダーはこちら→



ラミール通販サービス スタッフ  
辻井の実際に使ってみた!感想



夏になると小鼻の毛穴の開きが気になるので、よくホワイトパウダーを使います。  
使い続けると毛穴がキュッと引き締まり、トーンアップするので  
私にとってお肌の救世主です!

パウダーなのにお肌にのせるとすっとなじむ質感がお気に入り!



# リアルなラミールフェイシャルエステ体験をレポート!!!



## わたし堀部のリアルなお肌悩み

こんにちは！ ラミール通販サービスお客様サポートを担当している堀部と申します。入社2年目の29歳です！ 私のお肌悩みは、シミやそばかす、また繰り返しできるニキビ!!! そんな悩みを解消すべく、「インプレス

ラミール”へ通いはじめて1年。ラミールのフェイシャルケアとお化粧品で、長年のお肌悩みからついに!! 脱することができました♪ 今月も、わたし堀部の感動体験を写真とともにご紹介します!!

『最近疲れが取れない』『眠りが浅く、よく夢を見る』

と悩んでいると、担当エステティシヤンの福田さんから連絡が!!

今月は、お肌結果もUPする!!

【背面トリートメント】を初めて体験してきました。

## 背面トリートメントってなに？

背中には、体をささえる大きな**筋肉・神経**がたくさん!

身体の中のリンパ液が滞っていると、**お顔にまで影響**が・・・

凝固まった**筋肉**をほぐして、**ハリ**をとり綺麗なリンパ液が全身を巡ることで**お肌トラブル・睡眠の質**まで改善してくれるそうです。

## 背面トリートメント体験

全体にアロマオイルを塗って、首～腰までマッサージスタートです★



腕から指先までのマッサージも最高でした♪



背中全体が温かく、ポカポカしてきました。

その後、デコルテマッサージで  
お顔までしっかり栄養を届けるそうです!

## こんなうれしい効果が!!

- 自律神経を整え、副交感神経（お休みモード）を優位に
- 肌トラブルの改善、効果UP
- ストレス解消
- ダイエット効果
- 疲れが解消され、よく眠れるように

## REPORT 体験レポート



- 体全体が軽くなって、背中・首の痛みが改善された!
  - 体のラインがでて、脇の位置が高くなった!
  - むくみが取れて、お顔もスッキリ!
- にとっても感動しました!!

お家でも、夢を思い出せないほど朝までぐっすり睡眠しました!

私は、デスクワークにより全身が凝固固まっていた。

凝りをそのままにしておくのは、身体にもお肌にも良くない!!

ことを知り、今後も続けていこうと決意しました★

多くのお客様が、オプションで取り入れている【背面トリートメント】

ぜひ、みなさんもやってみてくださいね♡

# 石野京子ちゃんのペアラミール体験記

こんにちは！ ラミマガ編集長の石野京子です！

さて、お届けしている私のペアラミール体験記は第8回！ 今回はお見合いパーティー編についてお伝えします！

第8回

## お見合いパーティーに参加する京子ちゃん

これまでアプリでお見合い相手を探していた私ですが、担当カウンセラーからお見合いパーティーにも参加できると聞き興味を持ちました。

IBJが主催するお見合いパーティーなので、参加者は正真正銘の**独身者!**

参加費用は少しかかってしまいますが、男性会員とリアルでお会いして決められるのもメリットかなと感じ、参加することにしました。



マッチングした男性から改めてアプリ上でお見合い申込みをいただき、通常と同じようにお見合いをするという流れになるそうです。お見合い前にお会いできているので、お見合いでの緊張もなくお話できるのもいいですね!

さて、第8回の体験記はここまで。次回は真剣交際を検討する編をお伝えします

パーティー当日、会場に行ってみると男女それぞれ複数名が集合されていました。緊張しつつもパーティーがスタート。早速前の席の男性とお話することになりました。短い時間で席を交代してしまうのでゆっくりお話するといった感じではありませんが、男性と**リアルでお会いする**というのはお相手の雰囲気を感じることができていいなと思いました。

全員の男性とそれぞれお話をした後、気に入った男性を選んで担当の方にお伝えします。双方が気に入ったら見事**マッチング成功!**

私が選んだ男性にも選んでもいただき、マッチングすることができました!



## 【ペアラミールとは?】

ラミールが始めた結婚マッチングサービス“ペアラミール”は、全国約90,000名の会員の中から理想の相手を探せます。登録している会員は全員が独身証明書を提出している正真正銘の独身者。結婚をしたい人たちがだけなので本気度が違います。担当カウンセラーが出会い(お見合い)から成婚までフルサポートするのも特徴のひとつ。是非担当カウンセラーと共にご自身の理想の相手を見つけてみませんか?

## ビューティフルライフレッスンのお知らせ

9/21(土)にビューティフルライフレッスンを開催します!



婚活する上で「どんな相手を選ぶか?」「婚活中マインドの正しいもち方」など、婚活体験談を交えて楽しくお伝えするレッスンです! ペアラミールの内容に関してもより深く知っていただける機会なので、是非ご参加ください!

【参加申込はコチラ】

ペアラミール専用HP

