

# プリナチュール通信 2025\*春号\*

株式会社  
プリナチュール

## 大人気!! シュガースクラブの紹介



砂糖大粒からできた  
甜菜糖と  
未精製の高品質オイル  
でできたスクラブです

- ・甜菜糖が水分皮脂のバランスを整えて余分な角質を除去しお肌を柔らかくしてくれます
- ・水に溶けやすく角質層まで水分を引寄せお肌に潤いのあるバリアをつくってくれます
- ・乾燥対策や、傷の回復を促進させる働きがあるため手荒れの方やのかさかさ割れにも効果的です
- ・マンダリン等の爽やかな香りによりフレッシュできます

### お塩のスクラブとお砂糖のスクラブの違いは??

塩

- \* 粒子が粗く古くは角質や毛穴の汚れをしっかりと落とす肌剥き湯洗いに似ています
- \* お塩は水分を絞り出す作用がありお肌をひきしめてツルツルした肌質にしたり乾燥対策につながります

砂糖

- \* 粒子が細かく、砂糖は溶けやすいためお肌にも優しい
- \* お砂糖は保水力が高く、水分を内側に引き込んで保てるためお肌を柔らかくももたせてくれます

### Y おすすめの使い方



顔



唇



手



足



ひざ

入浴中にぬるぬるお肌にはお砂糖を洗い流さずに軽く保湿してください

記:博多店 永松

その瓜切りちょっと待たあ!!

なぜ瓜切りは良くないの?

その1

瓜切りで瓜を切ると、なんと約26kgの負荷が瓜にかかっています。その衝撃により、瓜にひびや割れが生まれます。



その2

瓜は通常湾曲に生えているため、瓜切りで雑に切ると一旦平らになり瓜の開裂で真逆の負荷がかかり、層の剥がれや瓜床(ネットが乗っている土の部分)の剥離の原因になります。

その3

瓜は3層からなっていて、層と層の間には水分と脂肪分が入っています。瓜切りで切ると断面が広くなり、そこから水分が逃げ乾燥してしまいます。そのため切った後ケアしないと乾燥した部分から層が剥がれ、二本爪などのトラブルにつながります。

**対策** ・お風呂上がりなど水分を含んだ状態で切る  
・いっぺんに切らずに少しずつ数回に分けて切る  
・切りたい長さの手前で切ってあとはやすりで整える



記:池袋店 石井

\*\*\*\*\*

### マニキュアを長持ちさせる方法

塗るときに気をつけること

- ① 爪に付着している油分や汚れをエタノールや除光液につけたティッシュでふきとる
- ② 甘皮にマニキュアがつくと剥がれやすくなるので、甘皮にはつかないようにする
- ③ 爪の先端にも塗る

日常で気をつけること

- ① 何か作業する時など爪先を使わない
- ② 水やお湯、洗剤などを使用する時は、ゴム手袋を着用する

**マニキュアの保存にも注意**  
窓際など高温になりやすい所は避け、温度変化の少ない暗い場所に置きましょう

乾燥すると剥がれやすくなるので、ネイルオイルで丁寧に保湿することも大切です!



記:新宿店 櫻井

# たんぱく質の上手な摂り方

たんぱく質は老化を予防してくれます  
若々しくいられるためにも、しっかりたんぱく質を摂って新陳代謝を活性化させましょう!

- たんぱく質が不足すると/  
 ・肌・髪・爪にダメージ  
 ・集中力の低下・免疫力の低下  
 ・筋肉量が減る・疲れやすい

爪は ⇒  たてすくい  
くすい  
なける割れやす

- ① 1日3食摂る  
たんぱく質は体内に蓄えておけないため、こまめに摂る必要があります。1日3食で均等に摂ることが理想。
- ② 主食を抜かない  
ごはん・パン・麺からもたんぱく質が摂れます。体内で効率良くたんぱく質を合成するには、ビタミンやミネラルも必要。主食・主菜・副菜を揃えた食事が良いです。
- ③ 1食に手の平サイズの量を摂る  
1食当たりおおよそ20g、目安は手の平1口分。
- ④ 間食で摂る  
こまめに摂ることが有効  
アーモンド・小魚・ヨーグルトなど...

記:池袋店 三浦

# 夏に向けてのかかとケア

**原因**  
かかとには水分を守る皮脂膜を作る能力が低いことから角質層の水分が不足し、皮脂腺がないため、全体重を支えている部位であり、体重の圧迫と靴の摩擦による刺激を受けるため、ひび割れや角質化が起きる

## (対策) 角質化させないための足づくり

- ① 靴の選び方  
サイズの合った靴を選び、試し履きをし、インソールなどで自分の足に合う調節を
- ② 歩き癖の改善  
かかとから着地し、足全体の筋肉を使用し、上半身の姿勢も大切
- ③ 足のケア  
毎日足裏の保湿ケアする → 入浴時にシガーソープで角質除去と水分油分保湿  
オイルミスト・オイル・ビオアフラビルバナーなどで保湿  
角質がたまったら正しい角質除去をする、または当サロンで角質ケアを受ける (トリプル使用オススX)  
(削りすぎは悪化するので注意)



記:千葉店 熊川

# 低血圧と貧血の違い

血圧が通常よりも低く血液の循環が悪くなり血が巡らない為酸素を遠くまで運べない状態

- 原因**... 遺伝、ストレス、運動不足、脱水、心臓疾患
- 症状**... めまい、ふらつき、立ちくらみ、だるさ、疲れ、意識が遠のく、冷たい汗、頭痛
- 予防**... ① 水分を摂取して脱水を防ぐ  
② 塩分を適量摂取で血圧を一時的にあげる  
③ 適度な運動、マッサージで血行促進!  
④ 十分な睡眠をとってストレスをためない  
⑤ バランスのとれた食事
- ★健康な爪を育てるには血液の質も★  
★血の巡りも大切です!!

鉄分の不足によって赤血球の数が減少し血液の質が悪くなり正常な血液が作られていない酸素を運べない

- 原因**... 鉄欠乏、ビタミンB12、葉酸不足、慢性疾患、出血など
- 症状**... 疲れ、だるさ、動悸、息切れ、めまい、頭痛、皮膚の蒼白感
- 予防**... ① 鉄分を摂取する(赤身の肉、豆類、レバーなどが豊富) ビタミンCと一緒に摂ると吸収率UP  
② ビタミンB12、葉酸を動物性食品(肉、卵、乳製品)や緑黄色野菜から摂取  
③ 日頃の運動やマッサージで血行をよくする  
④ ストレスを軽減させる

記:池袋店 大城

# 大宮店オープンしました!!

2025年1月30日に、埼玉の大宮馬場から徒歩7分の場所に、フリアチュール13店舗目となります  
「自爪とネイルケア専門サロン フリアチュール大宮店」をオープンいたしました。お近くにお住いのお客様はぜひ、フリアチュールの丁寧なネイルケアを受けに来て下さい!  
スタッフ一同これからも、一人でも多くのお客様にご自身の手をどんどん好きになるお手伝いをさせていただけるよう精神してまいります。

記:亦野(創業者 までの)