住まい探しのお手伝い

香港

今週のおススメ物件セレクト

Sorrento

（所在地） MTR九龍（カオルーン）駅

（間取り） 2LDK 848 sq ft.

（室　内） 家具付き

（環　境） 駅直結

（月　額） HKD73,000 管理費、税金込み

Grand Promenade

（所在地） MTR西湾河（サイワンホー）駅

（間取り） 3LDK 1311 sq ft.

（室　内） 家具・家電付き

（環　境） 海景

（月　額） HKD55,000 管理費、税金込み

The Cullinan

（所在地） MTR九龍（カオルーン）駅

（間取り） 2LDK 837 sq ft.

（室　内） 家具・家電付き

（環　境） 駅直結

（月　額） HKD38,000 管理費、税金込み

The Warren

（所在地） MTR天后（ティンハウ）駅

（間取り） 2DK 838 sq ft.

（室　内） 家具付き、浴槽あり

（環　境） 海景

（月　額） HKD39,000 管理費、税金込み

Island Lodge

（所在地） MTR北角（ノースポイント）駅

（間取り） 3LDK 1120 sq ft.

（室　内） 家具付き、新しいエアコン

（環　境） 海景、駅まで徒歩3分

（月　額） HKD45,000 管理費、税金込み

STARTS香港
Company License No. C-023320
香港(852)2836-0760
広州(86)20-3877-0041

Property Agency List
日系不動産代理一覧

HONG KONG

トロント不動産 TEL (852) 2882-1922
14A, Hoi To Court, 275 Gloucester Rd., CWB

スターツ（香港） TEL (852) 2836-0760
Unit 1805, 18/F., Causeway Bay Plaza 2, 463-483 Lockhart Rd., CWB

三宝不動産 TEL (852) 2566-0155
Rm. 1003, 10/F., Marina House, 68 Hing Man St., Sai Wan Ho

南洋不動産 TEL (852) 2891-4113
20/F., Flat A, Fairview Court,15-17 King Kwong St., Happy Valley

グレートユニオン不動産 TEL (852) 2856-2382
Rm. A, 25/F., Capital Ctr., Tower 2, 28 Jardine's Crescent, CWB

リアルエステート TEL (852)2838-2117
Rm. 1601-2, Workingfiled Comm. Bldg., 408-412 Jaffe Rd., CWB

エイブル（大建不動産香港） TEL (852)2525-2083
Rm. 1601, Dina House, 11 Duddell St., Central

GUANG DONG

エイブルネットワーク広州 TEL (86)133-1089-1352
広州市天河区天河北路183-187号大都会広場712室

ベターハウス 広州支店 TEL (86) 20-3877-1528
広州市天河区天河北路僑林街47号中旅商務大厦東塔2304号

友和不動産 TEL (86) 20-8729-4501
広州市天河区粤墾路38号広墾商務大厦7F

スターツ（広州） TEL (86) 20-3877-0041
広州市天河区体育東路138号金利来数碼网絡大厦410室

フルホーム不動産 TEL (86) 20-3801-2651
広州市天河区五山路141号之一尚徳大厦B棟22-24階

ライフパートナー TEL (86) 20-3881-3137
広州市天河区珠江新城花城大道3号南天広場6階F2-IB室

広州ラクラシ不動産 TEL(86) 20-8753-4146
広州市天河区天河路371号隆徳大厦東棟1808-1810号室

OK-Support 深圳 TEL (86) 755-2360-2214
深圳市福田区彩田路東方新天地広場D座1805

エイブルネットワーク深圳 TEL (86)136-3285-3590
深圳市羅湖区深南東路5002号地王大厦主楼40-10単元

ベターハウス 深圳支店 TEL (86) 755-8367-8712
深圳市福田区益田路江蘇大厦B座1013室

不動産NAVI 羅湖店 TEL (86) 755-2584-5960
深圳市羅湖区深南東路2017号华乐大厦506室

不動産NAVI 南山店 TEL (86) 755-3660-7226
深圳市南山区海岸城東座225号

香港&広州

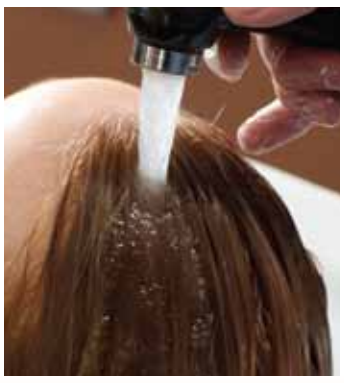
香港での春節、4つのタブーをご紹介！

今年の香港の春節（旧正月）は2月16日（金）~19日（月）。香港にもその年の幸運や健康を願う初詣の風習はあり、春節の寺院には多くの人が押し寄せる。春節には利是（ライシー）と呼ばれるお年玉が年齢に関わらず、未婚者に配られるのが一般的である。日ごろの感謝の気持ちを込めて、会社の部下やマンションの管理人、よく行くレストランのウェイターなどへも贈られることもある。その関係性によっても金額はまちまちだが、挨拶を交わす程度の人ならHKD20程度。中には長年、勤務する部下へHKD1,000もあげたという人や、部下がたくさんいるので100袋以上配るという人もいるという。今回は香港に住み始めて間もない方向けに春節で気を付けたい4つのタブーをご紹介！

其の一　靴を買ってはいけない

香港では新年の1ヶ月間、新しい靴は購入しないという習慣がある。靴の発音「ハ～イ」が「唉（ア～ィ）」というためいきを表現する発音に似ているから縁起が悪いと考えられている。多くの靴屋はこの時期に客寄せを狙いディスカウントセールを行うので、靴を買いたいならお得な時期でもある。

其の二　髪を洗ってはいけない。切ってはいけない



春節の三が日は髪を洗ったり、切ったりしてはいけない。これもシューズのタブーと似て、髪の「ファッ」発音が発財の「発（ファッ）」の発音に似ているため、「ファッ」を洗ったり、切ったりすると、1年の運気が全部洗い流される、という「迷信」。というわけで、春節前の美容院は通常よりも値段がアップするので要注意。

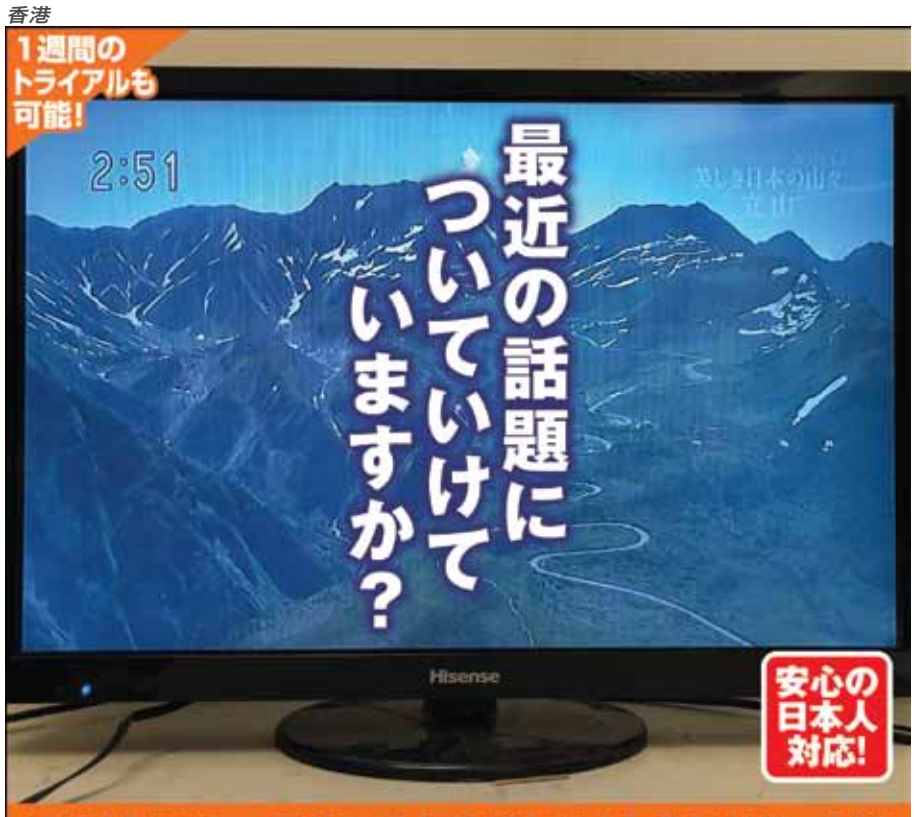
其の三　掃除をしてはいけない

春節の初五までは、少々ホコリが気になってもホウキを持ち出すのは厳禁。床や地面を掃いたり、ゴミを捨てたりすると、その家の幸せや財産を外に出してしまうと言われている。

其の四　嫁いだ娘は実家に戻ってはいけない

結婚して家を出た娘が初一（春節の元旦）に実家に戻ると、悪い運気を持って帰ると言われている。初二（春節の2日目）は逆に両親の家へ戻る日とされている。新婚の場合は、その夫も贈物を持って一緒に新妻の実家に行かなければならない。これはタブーと言うより、ただもめ事を防ぐための知恵かもしれない。

香港



最近の話題についていけていますか？

安心の日本人対応！

新規1年契約一括払いのお客様には1ヶ月無料サービス

プラン紹介

全50チャンネル 1・3・6ヶ月・1年契約可能

IPTV イチゴTV
1ヶ月契約 HKD500
3ヶ月契約 HKD1350 または HKD450/1ヶ月
6ヶ月契約 HKD2500 または HKD450/1ヶ月
1年契約 HKD4000 または HKD400/1ヶ月

全81チャンネル ＋ ムービー ＋ ドラマギャラリー

IPTV Premium
1ヶ月契約 HKD600
3ヶ月契約 HKD1620 または HKD580/1ヶ月
6ヶ月契約 HKD3000 または HKD540/1ヶ月
1年契約 HKD5000 または HKD500/1ヶ月

お問い合わせは山口まで (852)3571-9715 / (852)6903-0039
yamaguchihk@gmail.com 中途解約も対応致します。

広告内のサービスの利用、契約等に関しては利用者の自己責任となりますのでご了承ください。

香港

2018年1月の遠足告知!!

1月24日! かわいい飲茶と小籠包作り!

飲茶作りを体験しよう! 大人子供同額 HKD500

[スケジュール]
13:40 カオルーンホテルロビー集合
K11内の「EASY 123」到着。
14:00 飲茶&小籠包作り体験教室
かわいい飲茶 と小籠包(各3つ)
作った飲茶を店内にて調理
出来立ての飲茶をご賞味
16:00頃 現地にて解散

ココがいい♪ パンダポイント
①日本語スタッフが皆さんを言語サポート!
②包丁を使わないのでお子様でも安心♪
③手ぶらでOK♪(エプロンもご用意しております)
④作った飲茶をその場で蒸して食べられます♪
⑥クラブパンダ会員様はHKD20引き!

1月27日! いちご狩り遠足!

旬な苺を摘みに行こう! 大人HKD400 子供HKD300

[スケジュール]
08:30 イーストホテル前集合
09:00 カオルーンホテロビー集合
バスにて農園へ移動
09:30 農園到着
10:00 イチゴ狩り
11:00 香港式BBQ
午後は広場で自由時間。
14:00 再集合後、農園出発
15:00~15:30 集合ホテルにて解散

ココがいい♪ パンダポイント
①ランチは香港式BBQ!
②いちご狩り道具はパンダがご用意!
③金魚掬いや動物の餌付けなど盛り沢山!
④クラブパンダ会員様はHKD20引き!

パンダバス お問い合せは日本語でどうぞ！
TEL：(852)2724-4440 (9:00-18:00)
webサイト：www.pandabus.com/hkg メール：hkg@pandabus.com
Room507-508,5F,East Ocean Centre, 98 Granville Road, TST

香港に暮らす人が一度はグーグル検索すること5選

香港に暮らす人々は地元に関する知識、特にお得な情報や価値のある情報に誇りを持つ傾向がある。幸いなことに、現代にはGoogleがあるので、住む場所も仕事も、知りたい情報、解決したい疑問はスマートフォンですぐに検索することができる。今日は多くの人が一度は検索したことがある、香港ローカルならではの情報をご紹介しよう。

1.公営住宅に入るための条件
香港の家賃が高い!と言うのは、水に水っぽいと言っているのと大差ないほどに当たり前のこと。どんなにお金を節約しても、未来永劫、不動産を購入することが出来ない人の数は増え続けている。公営住宅はいわば救いの存在というわけだ。

2. 駐車場への投資方法
これも不動産に関しての話。マンションよりも、駐車場へ投資するほうが割がいいと言われている。しかし不動産であるがゆえ、価格の動向は神のみぞ知るところ。香港島の西環にある高級マンション、Uptonの駐車場が今年の初めに510万香港ドルで売りに出された時から、私たちはその価格の行方に賭けているところだ。

3.赤いミニバスの運行ルート
Googleは香港のバスルートも丁寧にナビゲートしてくれるが、赤いミニバスのルートは謎のまま。そしてなぜ香港政府が、このルートと運賃、運行間隔、運行時間全てが不確実な乗り物を許可しているのかも大きな謎である。

4.タクシー運転手にクレームを言う方法
長い労働時間に時折訪れるめんどうな客。香港のタクシー運転手はとても楽な商売とはいえない。だとしても、行き先についての要求を聞いてくれなかったり、乱暴な運転をされるなど、あまりにドライバーに不快な対応をされた時どうすればよいのか。そんな時こそ、Googleの知恵を借りよう。

5.暑い時に何を飲むべきか
時に熱風吹きすさぶこの国に住んでいれば、暑さに悩むことは多いはず。そんな時は漢方やハーブティーを試してみてはどうだろう。筆者の経験からすると、街角の漢方茶屋で売っている廿四茶は、体のほてりを取る作用があるように思う。

香港の観光客に
吹き込まれるウソ5選

毎月何百万人もの観光客が香港を訪れるが、時に彼らには、香港に関する様々な嘘が教えられるようだ。今回はその中から面白いもの５つをご紹介しよう。

1

“毎年4月1日に登山客とトラムがビクトリア・ピークまでの道を競争し、勝者は蝋人形ミュージアム、マダム・タッソー２回分の入場券を受取り、有名レストラン、太平山餐廳(The Peak Lookout)でのディナーに招待される。”

無料のディナーを夢見て、ピークまでの道を必死に急ぐ純真な観光客達を想像すると、なんとも残酷さとおかしさを感じてしまう。優勝するには超人的な歩行速度が必要だろうし、賞品は完全な作り話。それでも、山頂までの道を歩くのは素晴らしいエクササイズになり、到着後は絶景というご褒美が貴方を待っている。

2

“ハッピーバレー競馬場のレースでビリになった馬は飲茶の材料となり、個室からレースを観戦していたジョッキークラブメンバーに出される”

ジョークのつもりが、真実だったりして…ということになりかねない、そんな冗談がこれだ。私達は知らぬ間に安全意識を持ってしまっているが、中国は古来から何でも食べてしまう国であり、TESCOやIKEAの食品に馬肉が入っていた事件があったことも忘れてはならない。

3

”重慶大厦は快適なステイ先!”

勘違いしてはならないのが、重慶大厦は以前より随分綺麗にはなったし、本場のインド料理を楽しみたい人や、ウォン・カーウァイの大ファンにとっては素晴らしい場所かもしれない。でも泊まる場所としてはどうか？ 窮屈な押し入れのようなベッドに敷かれた、怪しいマットレスの上で寝る覚悟が出来ていないのなら、そこに近付く必要はあまりない。香港でも安価な部類のホテルが複数あることで有名だが、安くてまともだとは限らないのだ。

4

”混んでいるMTRでは、隣の人につかまっても問題ない”

香港のMTRエチケットは整然としていて、優良だ。失笑や不審を招くような行動は慎むようにしなければならない。けれど、「この嘘に引っかかる人いないかなぁ…」と思ってしまうのも私だけではないはず。

5

”ビクトリア・ピークという名前はビクトリア女王が香港に滞在している間につけられた”

ビクトリア・ピークの最初の施設は確かに女王在位中に建てられたが、彼女は一度として自国の植民地に足を踏み入れたことは無かった。でもそれで誰が彼女を責めることができようか？ その時代、まだ香港は僻地に毛が生えたような場所で、ロンドンから香港を訪れるには、数週間という期間が必要だった。

香港グルメを
ぶらりと紹介します！

話題のお店を中心にローカル店など数多くのお店を食べ歩きながら、趣味のヨガやハイキングも楽しむ香港在住歴8年の日本人女性ライター。

マリリンのぶらグル巡り

フランス・モナコ発のお洒落でグラマラスな人気バーガーショップが香港初上陸!!「Grubers Hong Kong」

モナコは、世界で2番目に小さい地方でフランスの地中海沿岸地方コート・ダジュールのイタリアとの国境近くに位置している。F1グランプリ開催地やカジノなどで知られ、富裕層が集まる場所として知られている。そんなグラマラスなモナコで様々な人気レストランを展開するモナコレストラングループのコンセプトレストランで、フランス産のプレミアムビーフを使用したカジュアルなハンバーガーショップ「Grubers Hong Kong」。モナコの食通たちをもうならせると話題のお店が香港に初のお店をオープンした。

モナコのGrubers の店舗外観

インダストリアルチックで洗練されたインテリア

同店自慢のクラシックチーズバーガー

場所は、九龍湾（カウルーンベイ）駅に直結したショッピングモール「Telford Gardens」の中にある映画館MCLの隣。映画の前後に立ち寄ったり、買い物の後に立ち寄るのにも最適。同店の名称は、「バーガー（Burgers）」の逆さ言葉に由来。ハンバーガーレストランに革命的な変化をもたらすといっても過言ではない新感覚のカジュアル・ファーストレストランだ。香港でステーキで人気の「Beef Bar」も展開する肉スペシャリスト軍団が展開するお店だけあって期待度は高い。

チキンナゲットとポテトフライ「Sexy Fries」

同店のユニークさは、革命的なハンバーガーにある。メニューは、クラシック、トリュフ、ハバネロ、チーズ、ベーコンと名付けられた、脂身の少ない良質のフランス産グラスフェッドビーフにバランスよく入ったアルゼンチン産チミチュリソース、フランチ・トリュフ、マッシュルームなど様々なスパイスやソースをブレンドし、風味が何倍にも協調された驚くべき味わいのバーガー。トッピングだけでなく、ハンバーガーのお肉にも味付けされた他にはないバーガーが魅力。たかがチーズバーガーされどチーズバーガー。一度食べればこれまでのチーズバーガーの概念さえも覆してくれるような手の届く価格でカジュアルに味わえる至福の味。サイズは、シングルまたはダブルの2サイズ。がっつり食べたい人はぜひダブルサイズでその味を存分で味わってみよう。ベジタリアンも楽しめるベジタリアンバーガーも用意。その日の気分で違う味を試してみよう。

付け合わせには、チキンナゲットやオーブンでローストしたフライドポテト「Sexy Fries」を。フライドポテトの脂肪分はなんと8%。サクッとした歯ごたえとポテトならではの味わいは保ちながら、グルメでヘルシーな罪悪感なしで食べれるフライドポテト。野菜をプラスしたいなら「Kale Salad」を。ドリンクにはソフトドリンクの他、ハンバーガーと相性抜群のビールやカクテルなども用意。ハッピーアワーもあるので、一杯飲んでから映画に行くのも良いのでは。

メニューの数々

さっそく革新的なハンバーガーを味わいに出かけてみては。

Grubers Hong Kong
住所：MCL Cinema, Shop P21, Telford Gardens,
33 Wai Yip St., Kowloon Bay
電話：(852)2111-0595
時間：11:00～22:00
ウェブ：www.ilovegrubers.hk
フェイスブック：Grubers.HongKong

香港

香港

香港

香港

La Rambla by Catalunyaで本格派のスペイン料理を

湾仔の暗く、賑やかなスパニッシュレストラン、“Catalunya”が中環（セントラル）に移転。IFC内の1フロア下に移ったISOLAの跡地で、“La Rambla by Catalunya”として変貌を遂げた。

メニューについては、全体的に以前よりもリーズナブルになったという印象。

まずはよく冷えたカヴァと共に、海老の芳醇な旨味をシンプルに味わえる1品、「Mediterranean baby shrimp fritters (HKD80)」などの前菜を。「the steamed razor clams with apple and cucumber(HKD200)」は甘く歯ごたえがあるマテ貝の身に、刻んだ林檎とポン酢のドレッシングがバランスの良い味わいが印象的。北海道産の帆立をスパイスと炭火で焼き上げた「Josper-grilled Hokkaido Scallop with garlic chips, chilli and olive oil(HKD180)」はミキュイ(半生)の状態でサーブされ、肉厚な帆立の濃厚な甘みを楽しむことができる。盛り付けも美しい「Avocado and Lobster roll (HKD220)」、「Lobster, Espelette, Cheese and Avocado bikini(HKD165)」は、ロブスターをはじめ素材の良さが引き立つメニュー。期待を裏切らないスペインの名産、「5J Bellota Jamon Iberico(HKD360)」や、湾仔（ワンチャイ）にお店があった時から提供されていた料理「Truffle, Jamon and Cheese bikini(HKD130)」などもおすすめしたい。食事の最後にはぜひ、お店自慢のパエリア「Red Prawn and Squid ink Paella(通常サイズHKD550、ラージサイズHKD650)」などを。塩気が効いた味付けに、シーフードの出汁でしっとりと仕上がったお米と、絶妙な火加減で仕上げられた海老は最高だ。

店内はヴィクトリア・ハーバーを見下ろす広々としたテラスを備えた、開放感溢れるモダンな空間となっている。美しい景色を眺めつつ、クオリティの高いスペイン料理を楽しんでみてはいかがだろうか。

LA RAMBLA

La Rambla by Catalunya
住所：Shop 3071-3073, 3/F., IFC Mall, 1 Harbour View St., Central
時間：11:30～22:30

香港

(852)5402-5705 カラオケスナック ちょっと恋
8/F., Soho Tower, 25 Hart Avenue, TST 尖沙咀赫德道25號尊豪坊8樓 時間：19:00～3:00
お店の動画はこちらからご覧ください。

日本の伝統文化「立ち食い」を取り入れた店 立鮨はいかが？ (SUSHI TACHI)

今の東京でも、小さな空間で座る席がなく、立ったままで美味しい料理を食べれる店がたくさんある。その「立ち食い」という文化を導入した大人気の店-立鮨が尖沙咀の金馬倫道に開店した。

経営理念

創業者Keeman氏は自身が週に3回、寿司を食べる程の大の寿司好き。いつか自分の店を持つことを夢に見てきた。しかし、土地価格が世界一と言ってもいい香港で店を開くという事は非常に難しいことである。多くの経営者たちは、店の賃貸料、人件費、材料費コストも抑えることになる。結果、手ごろな価格で品質の高い寿司を客に提供することが不可能になってしまう。それは同氏の経営理念ではない。

2年前、彼は「立ち食い」という日本文化を始めて知った。客が立ったまま料理を食べれば、通常より早く食べ終わり、回転率が上がる。薄利多売という方法を選択すれば自身の経営理念を実現できる。その後、彼は10ヶ月間をかけ準備し、「立鮨」を開店させた。その店名の意味は客のために手頃な価格で高い品質の寿司を味わせる立ち食い寿司店である。

癒し効果のある店内装飾

店内に入ると、まず目を引くのは本物と見紛う程、見事な桜の木の装飾。生活や仕事のストレスを癒すため、花見のような空間を演出。11人入店することができ、荷物を置く場所もあり、決して窮屈とは言えない。

驚きのクオリティー

同氏の寿司に対するこだわり、立鮨が提供する寿司は必ず幾つの要求を達成しなければならない。

日本各地から、新鮮かつ、その時の旬の食材を厳選する。北海道からは貝類、静岡県からは金目鯛など、愛媛県からは鮪と8軒の仕入れ先から吟味する。客に最も

新鮮な寿司を味わってもらえるよう、すべての食材は毎日航空輸送で店に届いた後、15年以上経験がある料理人が腕をふるう。もちろん、季節によって期間限定の寿司もある。

すし飯は他の香港寿司チェーン店と違い、関東の伝統製法を使って、酒かすから発酵させて作られた赤酢と福井産の米ですし飯を作っている。普通の米酢で作ったすし飯より濃厚で香り高い。

更に、立鮨はネタの種類によって様々な工夫を施す。例えばイクラに柚子の粉をあしらう。鱈の白子寿司(HKD48)の滑らかで絹のような食感はぜひ試すべきであろう。北海道のバフンウニ寿司(HKD68)には濃厚なウニの風味と口に入った瞬間で溶けるような極上の食感。それぞれの寿司はそれぞれの旨味がある。ぜひ試して頂きたい。

立鮨 Sushi Tachi
住所：Shop D, G/F., Cameron Plaza, 23 Cameron Rd., TST
電話：(852)2836-3830
時間：12:00～22:00
フェイスブック：SushiTachiHK

HONG KONG CLASSIFIED 香港クラシファイド

クラス

広・北・英語生徒大募集中

プライベートレッスンで、経験豊かな教師が丁寧に教えます。生徒様のご要望にあわせ日本語で教える事ができます。まず無料体験をしてみませんか。詳細はホームページをご覧ください。又は日本語でお気軽にお問い合わせください。
電話：8100-0514
（電話のみです、SMSができません）
メール：info@wdllanguage.com
ウェブ：www.wdllanguage.com

英・広・北京語の生徒募集

日本人向けの語学学校です。英語/北京語/広東語/韓国語/フランス語/スペイン語などを学びませんか!日本語が話せる講師が発音や文法を丁寧に教えます。マンツーマンまたは2～5人の少人数制で講師の指名も可能なので、自分のペースで語学をマスターできます。ただ今、英語/北京語/広東語の30分間の無料授業が体験できます。詳しい内容については、日本語でお気軽にお問い合わせください。
電話：(852)3520-2329林まで（日本語可）
ウェブ：www.streamwisdom.com

メンバー募集

香港栃木県人会のご案内

日時：2018年1月26日（金）18:30～
場所：兎に角
栃木県出身者のみならず、栃木県内に通学・通勤されていた方や、栃木県にゆかりのある方など大歓迎！ お気軽にご連絡ください。
連絡先：毛塚・石井
メール：office@tochigihk.com

香港和僑会

香港和僑会は、海外で組織のリーダーを目指す人達の交流を促進し、成功を応援するNPO法人です。毎月開催の定例会、業種別の分科会、起業＆経営相談会、商談会や展示会のアレンジ、貸会議室など、様々なサービスを提供しております。経営者や起業家に限らず、駐在員や学生、主婦の方も、お気軽にご参加ください！
香港和僑会HP↓
https://www.wa-kyo.org

Looking for language exchange friend

I'm looking for my friend who can do language exchange while having coffee on every Saturday.
Pls e-mail or WhatsApp me anytime.
5331-0472
hongo@pocketpage.com.hk

新春コンサート2018

香港日本人合唱団新春コンサート2018を開催いたします。ご来場をお待ちしております。
日時: 2018年2月4日(日)15時開演
場所: 香港日本人学校小学部香港校
入場料: 無料
今年は「愛」をテーマに歌います。
ゲストは日本人小学校音楽隊。
連絡先: 香港日本人合唱団事務局

サッカーチーム[SHOOTERS]メンバー募集

創立22年！ 香港一アットホームなサッカーチームです！ 活動内容は、毎週末の試合、練習、海外遠征、飲み会、レクリエーションと幅広く年間通じて活動しています！ サッカー経験問わず、チームの一員となり一緒に楽しく盛り上げてくれる方大募集です！
メール: Shooters.fc.rep@gmail.com
Facebook:
https://m.facebook.com/shootersfc1995

三重県人会メンバー募集

三重県好きの方なら誰でもOK。
定期的に楽しいイベントをしますので参加したい方はお気軽にご連絡ください。
連絡先　中村・土屋
メール：mieken.hk@gmail.com

東海大学同窓会 香港華南支部

東海大学出身・付属高校出身者、その他ゆかりのある方。定期的にイベントをやっておりますのでぜひご参加ください。
お問い合わせ先：岩田
電話：(852)6022-0700
メール：iwata@live.com

J Leaguers メンバー募集

日本にプロサッカーリーグ（Jリーグ）が発足した1993年我々Jリーガーズは香港初の日本人サッカーチームとして活動を開始しました。創立以来、縁あってここ香港で出会ったサッカー好きと、毎週末をエンジョイするために、大好きなサッカーで汗を流し、試合後はメシ＆飲みでワイワイやってます！
ウェブ：http://jleaguers.exblog.jp
メール：jleaguershk@yahoo.co.jp

財テクを考える会

金融シティ香港で財テクを研究しましょう！ 毎月1回、平日の19時または、ランチタイムに集います。経験不問・登録料などいっさいかかりません。ユニークなメンバーが多い、楽しいサークルです。
奈津子携帯：(852)9722-0012
メール：natalie_natsuko@yahoo.co.jp

求人

看護師、臨床検査技師募集

セントラルのクリニックにて通訳ができる医療スタッフ(パート)を募集しています。臨床検査技師は採血業務ができる方を希望。私達と一緒に海外で活躍する邦人の皆さんの健康をサポートしませんか？ 詳細に関しましては、メールまたは電話でメディポートの堀までご連絡ください。
メディポート電話：25771568
メール：hori@mediport.com.hk

スタッフ募集

当センターでは、日本人の受付事務スタッフを募集しています。勤務内容は生徒さん対応、電話やメールのやり取りなど。PCできれば尚可、長期勤務可能な方。
勤務時間：月、火 18：00～22：00
ご興味があればお気軽にご連絡下さい。委細面談。
電話：(852)3520-2329　林まで
メール：swlcrecruit@yahoo.com.hk

主婦パートさん募集中!

香港で29年の実績がある当社では、たくさんの日系企業様ともお取引をさせて頂いております。そんな当社では、一日の限られた時間でもハッピーバレーのオフィスに出社してくださる主婦パートさんを募集中です。英語・広東語・北京語が話せる方で、日本語がネイティブな方であれば、未経験者も大歓迎です。時給+歩合給もあります。お気軽にお問合せください。
電話：2982-1138 or 9460-4892
メール：nanyang2@netvigator.com

飲食店スタッフ募集

尖沙咀にある当店では、子育てが一段落された主婦の方、ワーホリの方などアルバイトとフルタイムスタッフの両方を募集中です。アルバイトは週２日からの出勤も可能です。女性のお客様が１人でも来れる明るい雰囲気を目指しているお店です。ご興味がある方はこちらまでメールで簡単な履歴書をお送りください。追ってご連絡をいたします。
メール：sohotowertst@yahoo.co.jp

パートさん募集中!

中環（セントラル）にある日本人オーナーシェフのSAGRANTINOでは、パートタイムで勤務できるホールスタッフを募集中です。勤務時間・曜日は応相談です。まずはお気軽にご連絡ください。
携帯：(852)6335-3504安田まで。

営業スタッフ募集!

三宝不動産では、香港人で日本語を話せる営業スタッフを募集しています。勤務地は西湾河、明るく誠実な方のご応募をお待ちしております。
電話：2566-0155
メール：info@sanpou.com.hk
ウェブ：www.san-pou.co.jp/hk
MOTEGI 又は TONG まで

北／広／日／英語の教師募集

北京語、広東語、英語又は日本語を教えた経験がある方をパートタイムで募集しています。日本人の方及び香港人の教師も急募しています。まず履歴書をファックスまたはEメールで送りください。詳細はお電話にてお問い合わせいただけます。
電話：(852)2375-1342 林まで
メール：swlcrecruit@yahoo.com.hk

Bartender Support(part time)

★ 酒吧日常運作(不用調尾酒)
★ 時薪 HKD60
★ 工作時間18：00～02：00、
　星期１～６(毎週最少3天)
★ 會普通話
★ 工作地點尖沙咀
★ 有意者請在辦公時間打電話過來
　TEL：(852)2376-0633 Ms. Eva
　09:30～18:30

美容スタッフ募集

尖沙咀にある日系トータルビューティサロンではネイリスト、アイリスト、スタイリストを募集しています。
☆土日祝働ける方優遇
☆資格保持者優遇
（スタイリストは美容師免許必須）
☆サロン経験者優遇
（スタイリストはサロン経験5年必須）
☆ネイリスト、アイリストはパートタイムも可能
エントリーの際は
administrator@dionysus-beauty.com
のトチカワまで写真付き履歴書をご送付ください。パートタイム希望の方はメールで勤務可能な曜日、時間帯も記載ください。

語学学校スタッフ募集

LanguageWorld湾仔校では、セールス、受付スタッフを募集しております。日本語と英語の話せる明るい元気な方。お問い合わせはメールに履歴書を添付の上、下記までお送りください。
電話：(852)3460-5458
メール：info@languageworld.com.hk

ベビーシッター募集

セントラル駅徒歩5分の語学学校でベビーシッターを募集しています。新しい綺麗なオフィスで、一緒に働きませんか？履歴書をpreslanguage@hotmail.com までお送りください。

その他

日本人入居者募集!

銅鑼湾のElizabeth House
超便利な立地のマンションです。
春には大規模修繕工事も完了！
2LDK 実用面積 540sqf
家賃 HKD19,500（管・税込み）
ウォシュレット設置済み、家具・家電応談。弊社管理物件の為、入居中のトラブルも迅速対応！ 不動産仲介料も不要です！
お問合せは三宝不動産まで。
電話：2566-0155

クラシファイドへの掲載について クラシファイドお申込みご希望の方はpocketpageweekly.comへアクセスし、クラシファイド申込みから行ってください。（WEBからのみ。電話での対応はしておりません。）

入門編

万年筆の選び方

万年筆の世界に足を踏み入れるきっかけは、やはりそのスタイリッシュさだろう。残念なことに多くの人にとって、何も知らずにUS＄200程度の買い物をすることはそう簡単ではない。いわゆるスターター向けの1本を手始めに手に入れるのは悪くない案といえる。今回はビギナー向けに、万年筆の選び方をご紹介しよう。

1.ペン先の種類

最初に考えるべきなのは、他のどの部分よりも書き味を作用する金属製のペン先だろう。先端の太さによって、書く先の幅が決まってくる。通常、EF（エクストラファイン）、F（ファイン）、M（ミディアム）、B（ブロード）などに分かれているが、日本の万年筆は、外国ブランドの同等のものよりも細いものが多い。例えばパイロットのMはKawecoのFと同じくらいの太さだ。小さい字を書く人はFもしくはEFを、大きな字を書く人はMもしくはBのペン先を選ぶとよい。

ペン先はラウンドとシェイプがあるが、ボールペンのようにどの角度でも同じ太さの線を書けるラウンドが一般的。シェイプはそのストロークや角度によって異なる線幅を描くことができる。最も一般的なタイプのペン先はイタリックで、垂直線は太く、水平な線は細く書ける。万年筆を初めて使うなら、ラウンドタイプがおすすめ。

2.インク充填システム

全ての万年筆はインクを使用するが、どれも同じ方法で補充されるわけではない。どのシステムが良いかは、利便性やインク容量、インクの色などによる。

多くの万年筆に使われているのがインクカートリッジだ。シンプルで便利だが、インクの色が限られる。一部の万年筆は、ブランド間で共通利用が可能な標準カートリッジを採用しているが、オリジナルのカートリッジしか使えないブランドもある。対してコンバーターはカートリッジ式の多くの万年筆で使うことができ、ボトルインクの数だけ色の選択肢が増えるが、カートリッジ式に比べて半量程度のインクしか補充できないのが欠点だ。

3.ボディデザイン

万年筆のデザインは実にさまざまだ。書き心地には直接影響しないが、気持ちよく書けて自分好みの見た目の万年筆を選ぶことが大切だろう。手の疲れや痙攣の原因となるので、手のサイズに合うかどうかは慎重に見なくてはならないが、重さは好みで選んで良い。ほとんどのペンはプラスチック製または金属製で、真鍮やスチール製のペンは重く、プラスチックやアルミ製ペンは軽いものが多い。

香港

香港

PPW 主要配布先リスト in香港

毎週金曜発行!
400箇所以上で配布しています!

＊赤文字は大型配布店

香港島 Hong Kong Island

中環 Central
- PRES LANGUAGE CENTER
- Sagrantino
- 在香港日本国総領事館

灣仔 Wan Chai
- Language World Hong Kong
- Loplus @ Hennessy Serviced Apartments
- 日本貿易振興機構（香港）

銅鑼湾 Causeway Bay
- **旭屋書店 SOGO店**
- AUBE
- Pasona Education Co. Ltd
- 味十味
- 大戸屋
- 写楽堂（日本語書店）

鰂魚涌 Quarry Bay
- **AEONカスタマーサービス**
- **APITAカスタマーサービス**

北角 North Point
- Harbour Grand Hong Kong
- OISCA日本語幼稚園

太古 Taikoo
- **大戸屋**
- 白洋舎(APITA店)

西灣河 Sai Wan Ho
- Majimeya
- REBEAUX

九龍&新界 Kowloon & New Territories

尖沙咀 Tsim Sha Tsui
- Carte Blanche
- CoCo壱番屋 (Silvercord店)
- Gateway Service Apartment
- Oka's Catering
- 稲庭養助
- 大阪
- 王子飯店
- 吉
- 京笹
- 元気一杯
- とん勝
- 麺屋一平安 (Miramar店)
- ラーメンJo (Elements店)

佐敦 Jordan
- Stream of Wisdom Language Center

紅磡 Hung Hom
- **AEONカスタマーサービス**
- Gyukaku (牛角)
- REBEAUX
- UCC Vienna Café
- 稲庭養助
- 竹乃里
- 華御結

荔枝角 Lai Chi Kok
- 大戸屋

荃湾 Tsuen Wan
- 大戸屋

ウサギを飼う時のポイント

巷でペットとして人気のウサギ。いざ飼うことになったら、どのようなことに気をつければいいのか。今回はウサギを飼うためのポイントをご紹介しよう。

【ウサギを飼うのにかかるコスト】

ウサギを飼うのにかかる費用は、購入代金に加えてエサ代、動物病院での治療費、ペット保険などの継続的なものもある。

またウサギは非常に社会的な生き物であり、つがいもしくは群れで飼うのが実は理想的な飼い方。なので、もしこれからウサギを飼い始めたいと考えていて、金銭的にも状況的にも余裕があるのなら、2匹飼うのがお勧めだ。

【自分に合った種類のウサギを飼うために】

ウサギを家族に迎えよう！と決めた時、興奮してすぐにでも行動を起こしたくなる気持ちは分かるが、購入する前に、十分なリサーチを行ってほしい。ウサギの種類は非常に多く、自分に合った種類を選ぶ必要があるからだ。例えばペットとして飼うのであれば、食肉用など、その他商業用の種類のウサギを飼う必要は無い。

【ウサギを選ぶ】

飼う前にウサギは自分の性格やライフスタイルに合っているのかどうか、よく考えてみてほしい。ウサギとの暮らしは確かに素晴らしいが、彼らの特性については長らく誤解されてきた面もある。考えるべき基本的な項目を参考にしてほしい。

①オスとメス、どちらを飼うのか、子ウサギを飼うのか、成体を飼うのか
②家や家族の状況にウサギは適合しそうか
③毎日ウサギと遊んでやり、自由に走り回れる環境と時間があるかどうか
④一生飼ったウサギに献身することができるかどうか
⑤先住のペットがいる場合、うまくやっていけそうか
⑥ペットを飼う金銭的余裕はあるかどうか

良い選択をするためには、慎重なリサーチが大切になる。潜在的な身体トラブルや性格の特徴は種類によって異なるので、調べておくとよいだろう。

【スムーズに飼育初日を迎えるために】

ウサギを購入することになったら、新しい家庭で過ごす最初の日ができるだけスムーズで、楽しいものになるように計画を立てよう。まず、彼らの身体的、社会的、行動的な欲求を満たすことができる環境を整える必要がある。走ったりジャンプしたり、オシッコをしたり、穴を掘ったり休んだりすることができ、屋根に耳が触れること無く、後ろ足で立ったりしても大丈夫な場所を用意してあげよう。

フードは栄養バランスの良いものを与える。合ったものが見つかるまで、何種類か試してもいいだろう。また、ウサギは継続的に乾草や草などから食物繊維を摂る必要があるため、品質の良い乾草も必要になる。その他に、水を飲む器（もしくはボトル）も用意すること。

ウサギを入手したら、動物病院に連絡をして、予防接種歴に応じたワクチン接種の予約をとる。場合によってはその際に、MOT（健康診断）を受診させるのもいいだろう。

香港

Beauty Salon

スタイリストは分野専属!ハイクオリティな技術を堪能

ar salon

サロン・エーアール

銅鑼湾（コーズウェイベイ）駅A出口から徒歩1分の好立地に構える「Salon ar」は、香港歴10年のデイレクター伊藤氏と大輔氏が率いる日系サロン。ヒーリングミュージックの流れる陽の光に満ちた店内に入ると、スタッフの優しい笑顔に癒される。同店の強みはズバリ「確かな技術」。香港人含めスタッフは約10人常駐しているが、カット・カラー・トリートメントなど、それぞれがそれぞれの分野専属となっている。当然技術はピカイチ。「技術でもてなす接客」では香港でトップクラスだろう。カラーは約50種から選択可能、「なりたい」を実現させられる。施術後のマッサージに瞼を閉じるお客様も少なくない。休日に家族で足を運んでみても良し、一人の時間を楽しみたい方もオススメのサロンだ。

住所：Rm A, 16/F., Emperor Watch & Juwellery Centre, 8 Russell St., CWB
電話：(852)2241-4600
ウェブ：http://ugroup.hk/salon-ar---contact-us.html
メール：hairsalonar@yahoo.co.jp
フェイスブック：ar salon Japanese Hair

確かな技術はもちろん、オーナースタイリストの人柄も魅力のひとつ

アンド & HAIR

アンド・ヘア

before　after

店内動画はこちらから

オーナースタイリスト・境澤氏がカウンセリングから仕上げまで対応する。「＆HAIR」。

トレンドを追求しながらも、個々の髪質や雰囲気、生活環境に合わせてカスタマイズし、「オンリーワン」のスタイルを提供している。ゲストの「潜在魅力」を最大限引き出せるよう、時間をかけての丁寧なカウンセリングはマンツーマンサロンならでは。周りを気にすることなくゆっくり細かいディテールまで伝えられるのが嬉しい。繁華街の中心にいるのを忘れてしまう程、静かでゆったりとした時間が流れる。大型サロンが苦手な方にもおすすめのサロンだ。

住所：Rm. 5A, Redana Centre, 25 Yiu Wa St., CWB
電話：(852)5183-6958、(852)2891-0005
フェイスブック：www.facebook.com/andhairhongkong/

TO.KIO HAIR DESIGNING

トキオヘア・デザイニング

銅鑼湾(コーズウェイベイ)のタイムズスクエア正面に位置する「TO.KIO HAIR DESIGNING」。同店では接客サービスから扱うプロダクトまで、日本人ゲストのニーズに合わせている。使用薬剤は日本製にこだわり、アリミノ、資生堂など幅広く扱う。在籍するデザイナーは日本語対応可能であるため、細かいニュアンスを伝えられるのが嬉しい。

住所：3103-6, 31/F., Soundwill Plaza, 38 Russell St., CWB
電話：(852)2613-0303
フェイスブック：www.facebook.com/pages/Tokio-Hair-Designing/1390364144525136

Bellus Salon

ベラス・サロン

中環（セントラル）D2出口から徒歩3分に位置し、ラテン語で「美しさ」を意味する「Bellus」。日本の美容業界をリードするサロン「BEAUTRIUM」でキャリアを積んだ日本人3名によってOPEN。技術の腕前は雑誌でも取り上げられ、ファッションショーでも活躍するほど。日本と香港の良さを融合し、オンリーワンの「美しさ」を提供する。

住所：Rm. 601-602, Loke Yew Bldg., 50-52 Queen's Rd. Central, Central
電話：(852)2361-3232（要予約。日本語・英語・広東語・中国語対応）
ウェブ：www.bellussalon.com

Ciel Hair Salon

シエル・ヘアサロン

カラーメニューに定評のある「Ciel Hair Salon」。同店のカラーは短時間でしっかり染まり、透明感・抜け感のある仕上がりになると好評だ。ダブルカラーやグラデーション、インナーカラーなど、メニューのバリエーションも豊富。紫外線や乾燥の影響で赤く色落ちしやすい夏は、マットカラーがおすすめだ。この夏は太陽の日差しに映えるトレンドカラーを試してみてはいかがだろう。

住所：4/F., 17 Lan Fong Rd., CWB
電話：(852)2834-7799
フェイスブック：www.facebook.com/cielsalon.hk

香港

Information

土日も朝9:30よりオープン！グリーンが基調の都会のオアシスで癒されて

カパス

繁華街の銅鑼湾(コーズウェイベイ)に店を構える「Kapas（カパス）」は、その立地の良さをはじめ、平日・土日問わず他店より早い9時30分からオープンしていることもあり、買い物ついでやお子さんの送迎の待ち時間、さらには仕事前など、それぞれのライフスタイルに合わせて利用できると評判だ。スタイリスト歴20年以上の経験を持つオーナー・スタイリストの大久保氏が手掛けるスタイルは、トレンドを取り入れながらも、個性を引き出す自然な仕上がり。シャンプー前のカウンセリングから仕上げまでを大久保さん自らが対応してくれるのも魅力で、柔らかい陽射しが心地よい緑を基調とした空間はまさに都会のオアシス。自然と足を運びたくなる、居心地のよいオススメサロンだ。

店内動画はこちらから

住所：15/F., Nam Hing Fong, 39 Yiu Wa St., CWB
電話：(852)2882-3662
フェイスブック：「Kapas Hong Kong」で検索

バードネストのような温かみのある、秘密にしたいプライベートサロン

ニド・ジャパニーズ・ヘアサロン

「2DO Japanese Hair Salon(ニド)」は、銅鑼湾（コーズウェイベイ）駅から徒歩５分ほどのファッションストリートにあるプライベートサロン。温かみのある居心地の良い空間となっており、常連さんも多い。柔らかい雰囲気の岡本氏と高橋氏は共に15年のキャリアを持ち安心感抜群。加えて、日本人スタイリストならではの細やかな心遣いがあるのも人気の理由の1つだ。そんな2DOのおすすめがトリートメントのセットメニュー。単品で頼むよりもHKD360～HKD460もお得になってしまうから驚き。選べる5つのセットメニューから好みに合わせたコースが選択可能だ。さらに、使用しているトリートメントがこれからの季節にぴったりなIAU。こちらは乾燥しやすい冬でも、しっとり潤いのあるヘアスタイルが実現できると大人気のアイテム。LINEやWhats Appでのお手軽予約も可能なので、是非お試しあれ。

店内動画はこちらから

住所：Rm. D, 2/F., Cleveland mansion, 5-7 Cleveland St., CWB
電話：(852)9081-0219 Yumiko/ (852)6505-6584 Takahashi
ウェブ：2dohk.weebly.com/about.html

Hair Xavier

ヘア・ザビア

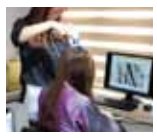
今年創業20周年を迎える「Hair Xavier」の一押しは、ゲストの個性に合わせて提案するパーマだ。カウンセリング時にスタイルのイメージ共有をし、ボリュームやカール感を個人の髪質に合わせて調整、印象までも思いのままの仕上がりに。この秋冬はアレンジ次第で様々なシーンに映えるパーマスタイルをコーディネートに取り入れてみてはいかがだろう。

住所：13/F., Canton Plaza,
82-84 Canton Rd., TST
電話：(852)2317-4050
ウェブ：www.hairxavier.com
フェイスブック：www.facebook.com/HairXavier/

Hanmi Hair

ハンミ・ヘアー

髪や地肌がべたついたり乾燥しがちなこの季節。「Hanmi Hair」ではあらゆる頭皮・髪の悩みを解消できるヘッドマッサージが好評だ。マイクロスコープで頭皮を診断し、一人一人の悩みに合った薬剤を使用して頭皮環境を整える。アロマの香りに包まれながらのマッサージはリフトアップ・リラックス効果もあり。リピーターが後を絶えないスペシャルケアを一度お試しあれ。



住所：Unit 1002, 10/F., Humphreys Bldg.,
11 Humphreys Ave., TST
電話：(852) 2673-6661
フェイスブック：www.facebook.com/hanmihair

Caricy Hair Salon

カライシ・ヘアサロン

今年創業20年を迎える「Caricy Hair Salon」。同店スタッフが自信を持っておすすめするのがオールハンドヘッドスパだ。じっくり時間をかけてマッサージすることで、頭皮や髪の状態を改善し、健やかに保つ。そのほか肩こり・眼精疲労の解消、そして女性には嬉しいリフトアップ効果も期待できる。人気メニューのため、事前の電話予約のみ対応可能。

住所：Rm. A, 22/F., Way On Commercial Bldg.,
500 Jaffe Rd., CWB
電話：(852)2838-1236、(852)2838-9541
ウェブ：www.caricy.com
フェイスブック：www.facebook.com/hair.caricy

香港

hair salon AUBE
日本で140店舗を展開するクオリティを香港で。
私の「キレイ」を実現する、AUBE。

Flat B, 1st Floor, Haywood Mansion, 57 Paterson St., Hong Kong ☎(852)2577-6663
ネット予約受付中! WEB: http://aube-hongkong.com/ 「AUBE hair salon hongkong」で検索
急募! アシスタント、スタイリスト、フリーランス募集! 詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。

いいことづくめ?
ダンスが体と心にもたらす作用

ダンサーは体が柔らかく、スタイルが良いことで知られている。ダンスは優れたトレーニングであり、踊ることには健康上多くのメリットがある。主要な筋肉を使うだけでなく、筋肉の整合、柔軟性、強さも必要とするからである。モダンダンスやエアロビクスは整合に重点を置いているが、バレエなどはフォームを重要視する。パーソナルな表現と楽しさを併せ持つダンス。体と心にどのような作用があるかを見ていこう。

1.体重管理

ダンスは心拍や呼吸の速度を上げるのに十分な強度のある有酸素運動であり、定期的に行えばその他の運動のように減量に役立つ。プロのダンサー、Barbara Craddockさんによれば、バレエは最も燃焼カロリーが高く、体重150ポンドのダンサーは1時間あたり約432カロリーを消費することもあるという。次いでサルサ、ボールルームダンス、ディスコダンスが1時間あたり約396カロリーを使う。それに対しワルツなどのスローなダンスは約216カロリーと、半分程度になる。

2.バランスと調整

全てのダンスはバランスと筋肉の整合を改善するが、特にその効果に優れているタイプのダンスがいくつかある。例えばアルゼンチンタンゴにはねじれやステップ、体の回転などの動きが多く、バランスをとってボディコアを安定させ、体を回した時もステップをミスしないようにしなければならない。またグループダンスは、全てのダンサーが動きを合わせるため、体の調整と協調性が大切になる。

3.姿勢

ダンスは姿勢を制御する筋肉と筋繊維を動かす。背骨の周りに位置するこれらの筋肉は、姿勢を維持するのに大切な器官だ。筋肉のコンディションが良くないと、筋肉は収縮しにくくなり、体は早く疲れる。その結果として姿勢を維持できず、猫背になってしまう。ダンスは脊髄を囲む筋肉だけでなく、体の奥にある筋肉であるボディコアを機能させるので、姿勢を良くする効果が高いといえる。

4.筋肉の緊張

ダンスは特に足や臀部の筋肉に大きく作用するが、お尻や腰、腹部も動かし、いくつかの種類のダンスは腕や上半身も使う。筋肉のこわばりが改善されて柔軟性が増すにつれ、背中の痛み等は改善され、体力の向上が期待できる。

5.ハッピーになる

笑い声と幸福、筆跡と人格等、人間の行動と事象との関係のように、ダンスの幸福性はヒップな雰囲気と繋がっている。幸せを感じるとダンスがしたくなる、踊っていると幸せを感じる、というようにそれらは相互関係にあるので、どちらが先かは関係ない。

幸福は安全と、自由であるという感覚からもたらされるが、ダンスにはこれの両方を満たす力がある。人は踊っている時、世界の頂点に立ち、その存在は無敵になるのだ。

スキンホワイトニング効果がある美容サプリとは?

今日、女性にとって外見の美しさは自信につながり、幸せな生活を送る上で最も大切な要素である。多くの人々はホワイトニングを望み、美白用化粧品に注目している。

肌トーンを明るくするクリーム、レーザー手術などもあるが、抗酸化作用が期待されるグルタチオンを選択する人も少なくない。

1.飲む肌ホワイトニングとは?

ホワイトニングを狙ったサプリには、皮膚のメラニン量を減らす有効成分であるグルタチオンとビタミンCとL-グルタチオンなど含まれている。グルタチオンはメラニンの生成を抑える働きがあり、最も一般的である。しかし、効果の安定のためには、継続して使用する必要がある。

2. その効果の実際は?

グルタチオンは他の美容のサプリと比べて高価で効果が表れるまでに平均4か月から6か月を要する。多くの人は効き目が早いと言われているグルタチオンの注射を使用しているが、副作用の可能性もあり、投与には専門家とよく相談するのが適切である。

3. 副作用

美白効果のあるサプリにはリスクもある。右記の副作用が現れることもある。

がんを引き起こす成分

美白効果のある薬品の中にはハイドロキノンという成分があり、発癌性の危険がある。ハイドロキノンを含まれた錠剤は安全ではない。美白用化粧品などを選ぶ際にはハイドロキノンを含まれない薬品を選んだ方が安全である。

アレルギー

薬物に対してアレルギーのある人がいる。発疹などの異常が現れた場合、医師又は薬剤師に相談する必要がある。

ホルモンのバランスが乱れる

美白サプリに含まれている成分よってはホルモンバランスに影響を与える。

亜鉛の欠乏

美白成分を長期間摂取すると、体内の亜鉛濃度が低下する可能性がある。

体調不良

美白効果のある錠剤の成分によっては、頭痛、不眠、眠気、吐き気、などの症状が見られる。

肝臓へのダメージ

すべての薬物は肝臓を通過し、薬物性肝障害を引き起こす可能性がある。