

ひゃくそうえんけんこう

平成 26 年 6 月号

百草園健康だより

毎日のバスタイムで美活する！

一日の疲れをとるのに欠かせないバスタイムは、キレイになるために最適な美容タイムでもあります。今回は、お風呂に入ってキレイになるための「美人浴メソッド」3カ条をご紹介します！

このように、美容にとって良い事づくめのお風呂ですが、次は、キレイになるための「美人浴メソッド」3カ条をお伝えします。



■洗浄効果
お風呂に入ると肌を清潔にすることは、美肌のための第一歩。肌のターンオーバーの妨げになる汚れや古い角質を取り除くことで、なめらかなツルツル肌へと近づけます。

■温熱効果
体が芯から温まることで、血流やリンパの流れが促進され、全身の代謝もアップ。冷やえむくみなどのボディのお悩みや、くすみや乾燥といった肌トラブルの解消にもつながります。

■リラックス効果
ぬるめのお湯にじっくり浸かると副交感神経が優位に働くため、リラックスマードのスイッチが入ります。その結果、スムーズに眠りにつくことができ、美肌作りに欠かせない上質な睡眠を得ることができるといえます。

どうしてキレイになれるの？ 3大美容効果とは... お風呂の

何よりも必要なのは一刻も早い保湿。入浴後の肌はみずみずしく潤っているように見えますが、お風呂から出た直後から水分は蒸発し始め、乾燥が進んでいるのです。お風呂上がりは一分一秒を惜しむつもりで、直ちに保湿ケアを行いましょう！

【ポイント①】ボディは「手」で洗う！

体を洗う時、ナイロンタオルやボディブラシなどでゴシゴシ洗うと摩擦による刺激で角質層を傷つけてしまい、肌のバリア機能が損なわれて乾燥が悪化する恐れもあります。しつとり肌をキープするためには、ボディも顔と同じように、泡のクッションでなでるように洗いましょう。

【ポイント②】ぬるめのお湯に15〜20分浸かる！
「美肌のため」という視点でいえば、39度前後のぬるめのお湯に15〜20分程度浸かるのが効果的といえます。

また、お風呂の美容効果をさらに高めてくれるのが入浴剤。血行促進効果の高い炭酸ガス系入浴剤や、心身をリラックスさせるアロマ系入浴剤など、その日の気分に合わせて楽しんで。

【ポイント③】お風呂上がりは直ちに保湿する！

バスルームから出る直前、まだ水滴が残っている状態の肌にボディオイルをまんべんなくなじませた後、タオルでそっと水気を拭き取ります。水分と油分が適度に混ざり合い、オイルの滑りが良くなるので肌に均一に伸ばしやすく、背中や太もも、ヒップといった広範囲も素早くお手入れができます。

■ボディケア

バスルームから出る直前、まだ水滴が残っている状態の肌にボディオイルをまんべんなくなじませた後、タオルでそっと水気を拭き取ります。

水分と油分が適度に混ざり合い、オイルの滑りが良くなるので肌に均一に伸ばしやすく、背中や太もも、ヒップといった広範囲も素早くお手入れができます。

■フェイスクケア

タオルで顔を拭いたらすぐに化粧水なじませ、化粧水が肌に浸透した頃を見計らって、乳液やクリームでしっかりと潤いを閉じ込めましょう。

いかがでしたか？ 毎日のバスタイムを有効に活用して、キレイに磨きをかけてくださいね！



※メソッド 方法、方式の意味

頑張るもまた小さなメッセージ

皆様お元気ですか。いつもニュースレターをお読み下さり誠にありがとうございます。

今号のメインは「美活」でしたが、「〇十活」が新聞や雑誌に次々登場していますね。就活、婚活、朝活から妊活、保活、終活など。読者の皆さん意味分かりますか？因みに、保育園に入園するための活動を「保活」、葬式やお墓など人生の終りに向けた活動を「終活」、知りませんでした(笑)。最近だと独活(おひとりさま)、ソー活(ソーシャルメディアを使った就職活動)なんて言葉もあるとか。単純に短縮形だけではなく、これからは、トレンチを利かせないと分からない言葉も続々出てきそうですね(苦笑)。

いよいよ、サッカーワールドカップブラジル大会が開幕です。日本は5大会連続出場、先日代表選手の発表もあり日本中が湧いていました。今回の試合も日本時間の夜中から朝にかけて、寝不足が続きそうです。

地球の裏側にむけて「頑張れ日本！」



実践 健康のニ情報

靴の嫌なニオイを防ごう！

足は一日に「コップ1杯分」の汗をかかれています。靴は1日履いたら翌日は休ませ、乾燥させましょう。また日中もずっと履きっぱなしで過ごさず、2〜3回脱ぐと、ムシが防げます。

1日履いた靴には、10円玉を入れておくといいでしょう。金属イオンが細菌の増殖を抑えるため、臭いが出にくくなると言われています。固く絞った雑巾(消毒用エタノール付)で中敷きをふき、菌を増やさず汚れを落とすことさらに効果的です。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局

検索



読めば トクする 裏ワザ大百科

衣類の裏ワザ紹介！

【クリーニング店のビニール】

クリーニング店では、洗った衣類にポリ袋をかぶせてくれるサービスが一般的ですが、そのままにしておくと、袋の中に残った湿気が衣類についてカビの原因となる事があるので、タンスにしまう前に袋から取り出して風通しのいい場所で乾かす事が大事です。

【白いシャツの黄ばみ】

長い間使いこんで黄ばんでしまった白の木綿シャツは、鍋にたっぷりの水と少々の洗剤をいれて、2〜30分煮込むと、染み付いた黄ばみをおどろくほど落としてくれます



そら豆とアスパラのサラダ

材料(2人分)

- そら豆(ゆでた) 200g
- アスパラ 3本
- ポテト 5個
- 塩 1つまみ
- ツナ缶 1缶

(ドレッシング) A { 醤油(大さじ1/2), 塩(小さじ1/4), オリーブオイル(大さじ2), こしょう(少々) }

そら豆

植物性タンパク質、カリウム、ミネラル、ビタミンB群が豊富。ビタミンCも含まれる。4~6月にかけたが旬の野菜!



アスパラ

アスパラギン酸、ビタミンB1、B2、葉酸などを多く含む。また、βカロテンやビタミンE、カルシウム、鉄、亜鉛なども含まれる。



つくりかた

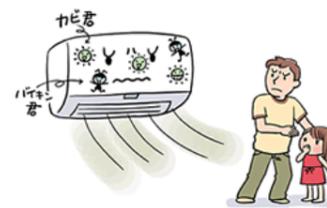
1. そら豆は熱湯に塩を加えて4分ほどゆで、薄皮をむいておく。
2. アスパラは根元1cm程度を切り落とし、根元から1/3程の部分は皮をむいてゆで、3~4cmの長さに切っておく。
3. ポテトは皮をむき、半分に切る。
4. ツナ缶は油を切っておく。
5. ボウルにドレッシングの材料(A)を入れてよく混ぜておく。
6. すべての材料を5のボウルに入れてよく和えたらできあがり!



知ったかぶり生活情報 カビは水周りだけに生えるわけではない~住まいの盲点

住まい内でのカビ警戒

ポイントとしては、昔から「水回り」であるのは定説です。しかし健康被害の観点から考えると、「お風呂場」より、食中毒に直接影響しやすい「冷蔵庫内」や、「寝室」「子ども部屋」にあるカビの存在に注意しなければなりません。



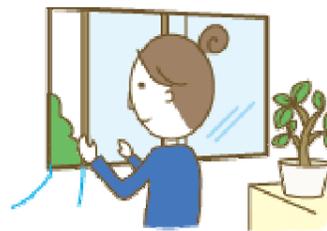
本当に大事な「カビ注意ポイント」って?

例えば、「冷蔵庫内」ではカビの胞子が付いたままの、皮ごと野菜をそのまま収納してしまいがちな「野菜室」はカビ温床といえるでしょう。温度が低いから大丈夫だと思っていると、使いかけ野菜がカビだらけになっていたり、転じて製氷装置周りがカビだらけになっていたりします。

また、「寝室」や「子ども部屋」では、梅雨時なかなかケアし辛くなる「ベッド周り」も、「カビの温床」として注意を向けたいところ。床、マクラ、ベッドマットなどにしみこんだ汗やヨダレなどの分泌物、落ちている垢や抜け毛など、水分も栄養もたっぷりの寝室には、カビと同時にダニもわきやすいのです。

水周りも菌床に?

気密性の高い近年の住まいの場合、「キッチン」や「お風呂場」といった元祖水周りこそが「菌床」となって、家全体にカビが伝播してしまうという可能性はあります。結露しやすい窓の周辺や、洗濯機の内部、エアコン吹き出し口などに多く見られる「黒カビ(クラドスポリウム)」は、本来「お風呂場」に生えるカビの代名詞でしたが、最近では家じゅうで見ることができます。



カビの除去方法って?

カビ菌を殺菌・失活させつつ掃除をするには、「消毒用エタノール」を使うか、すすげる環境であれば「次亜塩素酸ナトリウム」を使います。「冷蔵庫内」や「収納内部」に生えたカビは、使い捨てられる布などに噴霧した「消毒用エタノール」で拭きましょう。靴の内部に生えたカビなどにも有効です。ただし消毒用エタノールは引火性が高いなど使用上の注意点もあります。



カビの生えてしまった寝具は、可能な限り廃棄・買い替えが良いのですが、布団の丸洗いサービスなどもある程度は対処できます。

ただ、カビ臭さが残っていると条件が整えば生えてしまいます。

そもそもカビを生やさないためには、「万年床」

を避けること。フローリングや通気性の悪いじゅうたんなどに直敷きしないこと。定期的に天日で干すこと。

布団を敷かないベッドの場合でも、掃除や換気の頻度が低いとマットがカビたり、ベッド下収納の中がカビだらけになったりします。シーツやベッドパッドは洗濯し、マットは干せなくても周囲の空気が良く動くように気をつけるだけでもカビ発生の危険性は下がります。



「カビが生えるのはここだけ!」という思い込みが掃除以前にあると、思わぬカビの温床を放置しかねません。そのせいでカビ対策をしても生えるという「いたちごっこ」にならないようにするためにも、水周り以外のカビにも注意して梅雨~夏を過ごしていただければと思います。

雑学の小部屋

【心理テスト】

指を組む、次に腕を組む、左右どちらが上かで分かる!

【右親指+右腕】

論理的に考え文章等で伝える。

【右親指+左腕】

論理的に考え映像等で感覚的に伝える。

【左親指+左腕】

直感的に考え絵画等で感覚的に伝える。

【左親指+右腕】

直感的に考え言葉で論理的に伝える。

試してみてください。



旬の食材と栄養成分「スズキ(鱸)」

出世魚で、せいご→ふっこ→すすきと成長によって名前が変わります。旬は、6~9月頃の白身魚です。えらがピンとしていて皮がきれいなほど新鮮です。

栄養成分は、ビタミンA・Dが豊富です。他にもビタミンB1・E、リン、鉄分、カリウムも含まれます。不飽和脂肪酸のEPA、DHAも含まれます。

ビタミンD・リンは、骨や歯を丈夫にします。ビタミンAは、皮膚や粘膜、目の健康に働きます。ビタミンB1は、疲労回復に効果があります。EPA、DHAは、アレルギー症状改善やガン予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。



この「カタカ+語」の意味わかりますか?

もともとはシステム工学や生物学で使われていた言葉。意見や結果などの情報を関係者に戻し次に反映させることを指します。さらに、学んだことなどを別の場面で活用するという意味もあります。戻した情報

「フィードバック」とは、

「意見や結果をまとめて関係者に伝える」意味

- が良い情報、悪い情報とは限りません。
- 肝心なのは、戻ってきた情報を
- いかに関与できるかですね。

