

美容情報

夏のスキンケアのポイント

夏はお肌がダメージを受けがちです。スキンケアのポイントを押さえてしっかりとケアしましょう。

●UV・汗への対策

紫外線はお肌の老化の原因になってしまいますので、日焼け止めを塗る習慣をつけましょう。日焼けをした時はクーラダウンを優先させ、美白化粧品などは後から使用します。

汗をかいたお肌はふやけたり、水分不足になって肌荒れを起こすので、こまめに拭き取りましょう。

●夏でも保湿をしよう

お肌がベタつくので、洗顔をした後そのままにしてしまう人もいますが、夏でもしっかりと保湿を行なうようにしてください。

お肌の表面が潤っているように見えても、内側で乾燥が進んでいる「インナードライ」になっていることがあります。

汗が気になって洗顔する場合も、回数に気をつけ過剰な洗顔を避けることがポイントです。



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【「猫伸びポーズ」でスッキリお腹に】

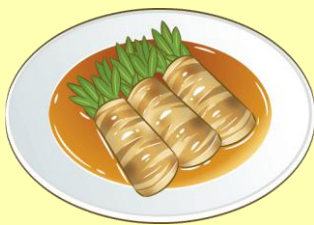
●薄着をする季節は、ポッコリお腹や下腹部のお肉が気になりますよね。

そんな時は「猫伸びポーズ」の簡単エクササイズで、お腹周りのお肉をスッキリさせましょう。猫伸びポーズは、お腹周りの筋肉を刺激することができ、筋肉のアンバランスを解消することで、骨盤の歪みを軽減する効果が期待できます。

- ①拳2個分を空けて足を開き四つんばいになります。
- ②鼻から息を吸い、お腹を凹ませてゆっくりお腹を持ち上げます。
- ③お腹をへこませた状態で9秒間息を止めます。
- ④③で9秒間息を止めたら、「にやー」と言いながら息を吐き、肘から先を床につけます。
- ⑤息を吐き切ったら、④のポーズのまま9秒間息を止めます。

①～⑤を10回繰り返します。慣れるまでは少ない回数でも問題ありません。

音楽を聴いたりテレビを見ながら簡単にできるので、ぜひ取り組んでみてください。



豚の梅しそ巻き

- ①しそは洗ってキッチンペーパーで水気をよく切っておきます。梅干しは種を取り除き、包丁などで叩いておきましょう。
- ②豚肉を広げて塩コショウを振り、手前の端にしそをのせ、その上に梅干しを塗ります。梅干しはスプーンの裏側を使うと上手に塗れます。
- ③②を手前から奥に向けてくるくと巻きます。
- ④小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけたらサラダ油で揚げます。
- ⑤衣がきつね色になったらキッチンペーパーの上に乗せて、余分な油を取りましょう。斜めにカットすると見栄えがよくなります。
- ⑥お好みの器に盛りつけて完成です。梅の代わりにチーズを巻いて揚げても美味しいですよ♪

材料(3~4分)

- 豚ロース薄切り.....10枚
- しそ.....10枚
- 梅干し(大).....1個
- 塩・コショウ.....適量
- サラダ油.....適量
- 小麦粉.....適量
- とき卵.....1~2個
- パン粉.....適量

かんたんレシピ

気軽にチャレンジ!!

