



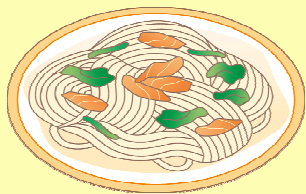
貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【セルライトを予防！肩回しエクササイズ】

セルライトができるのは太ももやお尻…というイメージがありますが、脂肪が溜まりやすい二の腕もセルライトができやすい部位のひとつです。そもそもセルライトは、脂肪細胞に老廃物がくっついたもの。そのため、脂肪を溜めないエクササイズを継続的に行なうことが大切です。そこで今回は、二の腕スッキリ！肩回しエクササイズ

- ①姿勢を正して、肩に手を当てます。
 - ②ひじで大きな円を描くように、後ろに10回、両肩同時に回します。
 - ③同じように前に10回、回しましょう。
- 朝晩2回行なうだけで肩周りのコリがほぐれて、肩が軽くなりますよ。肩甲骨を意識しながら肩を回すと、肩や腕の筋肉が刺激され代謝が良くなります。それによって、脂肪や老廃物を溜めにくい二の腕に整えることができるのです。この他には、「二の腕を冷やさないようにすること」「こまめにマッサージをすること」などがセルライトの予防には有効です。



材料(2人分)

- 鮭……………小4切れ
- 玉ねぎ小……………1~2個
- パプリカ……………1/2個
- しめじ……………1/2株
- 豆苗……………お好みで
- バター……………10~20g
- 牛乳……………適量
- ほんだし……………適量
- みそ……………大さじ1~2
- コショウ……………適量
- パスタ……………2人分

鮭としめじのクリームパスタ

- ①玉ねぎとパプリカは薄切りにし、しめじは石づきを取ってから適度な大きさにばらしておきます。豆苗は根の部分を落としておきましょう。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、鮭を焼きます。焼けたらひと口大に切ります。
- ③②のフライパンで玉ねぎとしめじを炒め、火が通ったらパプリカを加えて軽く炒めます。
- ④③に水と牛乳、鮭を入れて加熱します。ほんだし、みそ、コショウで味を調整してください。
- ⑤鍋にお湯を沸かしたらパスタを茹で、④に加えます。豆苗も飾りの分以外は加えて軽く加熱してください。

かんたんレシピ

気軽にチャレンジ！！



秋の乾燥肌対策をしよう

美容情報

一度知ってしまったら、とっても重要すぎる情報です

秋になると湿度が下がるので、お肌が乾燥してトラブルを起すことが多くなります。冬を迎える前に乾燥肌への対策をしましょう。

●洗顔は正しい方法で

洗顔時には、熱すぎるお湯を使わないようにしましょう。熱いお湯はお肌の潤いを奪ってしまいます。また、お肌をゴシゴシすると、表面を保護するバリア機能が低下して乾燥しやすくなります。

洗顔料をよく泡立てて、泡だけで洗うようにするのがポイントです。

●保湿はセラミドがオススメ

セラミドはもともお肌に存在している保湿成分です。角質層に十分なセラミドがあれば、

お肌は潤いを保つことができます。秋に乾燥してしまったお肌は、夏に紫外線を浴びたり汗をかくことによつてダメージを受け、セラミド不足に陥っている可能性があります。そのため、セラミドが配合されている化粧品での保湿が有効です。

