



貴女も今日から始めてみませんか?

## かんたん運動

### 【ほうれい線に効く!? 歯磨きエクササイズ】

老けて見えてしまう要因のひとつに「ほうれい線」があります。深く刻まれたほうれい線は、普段のメイクやスキンケアだけではなかなか改善されません。ほうれい線の改善には、表情筋を鍛えることが大切です。毎日行なう歯磨きのついでに、歯ブラシを使ったフェイスエクササイズで表情筋を鍛えて、ほうれい線を改善しましょう。

- ①歯ブラシをくわえて、ゆっくりと吸います。吸った状態で8秒間キープします。
- ②歯ブラシの背を使って、ほうれい線を頬の内側からしっかり伸ばします。上から下に向かって、約8秒かけて伸ばしましょう。左右どちらも行ないます。
- ③①と②を3回繰り返しましょう。

ゆすぐ際は、ハムスターが頬いっぱいにはエサを含む様子を真似た「ハムスターゆすぎ」がおすすめです。片方ずつ、頬にたっぷり水を含み、うがいします。頬が終わったら歯茎と唇の間にも水をたっぷり含み、唇を膨らませながらゆすいでください。「ながら」で簡単にできるので、エイジングケアのひとつとして取り入れてみませんか？



材料(1人分)  
 エリンギ.....1本  
 バター.....適量  
 納豆.....1パック  
 ネギ.....1本  
 白だし.....小さじ1  
 卵.....2個  
 牛乳または生クリーム...10cc

### ふわとろ和風納豆オムレツ

- ①エリンギをひと口サイズに薄く切り、バターをひいたフライパンで焼きます。焼けたら別のお皿に取り出しておきましょう。
  - ②納豆には付属のタレは入れずに、ネギと白だしを加えて混ぜます。
  - ③卵を溶いたら牛乳、または生クリームを入れてかき混ぜます。
  - ④フライパンにバターをひき、③を流し入れて焼きます。流し入れた卵を箸でくるくると混ぜるようにすると、ふわふわのオムレツに仕上げることができます。
  - ⑤①と②を卵の中央に入れて、卵で包み込みます。
  - ⑥器に盛りつけたら、納豆に付属しているタレをかけて完成です。
- お好みで大根おろしを添えるのもおすすめです。

気軽にチャレンジ!!  
**かんたんレシピ**

一度知ってしまえば、とつても重宝する情報です

## 美容情報

美肌に効果的な 白湯 (さゆ)

冬はお肌が乾燥したり、体が冷えることでむくみやだるさ、痩せにくくなるなどのトラブルが増えます。これらの体のお悩みを「白湯(さゆ)」でケアしましょう。

### ●「白湯」とは？

白湯とは、一度沸騰させてから少し冷ましたお湯のことです。50度くらいまで冷ませばOKです。1回に飲む量は150ミリリットル程度で、1日に3回〜4回、食前に飲むと効果的です。飲みにくい場合は、少しハチミツを加えましょう。

### ●「白湯」に期待される効果

白湯は、内臓から体を温めることができます。代謝がアップするので、美肌に欠かせない水分や栄養素をお肌に運びやすくします。また、胃腸の働きを活発にして消化をスムーズにしたり、老廃物の排出や脂肪の燃焼を助けます。

このことから、白湯は「太りにくい体を作るサポートにもピタリ」と注目されています。

