



貴女も今日から始めてみませんか?

かんたん運動

【疲れた膝を美しく！エア自転車こぎ】

●膝周りは、加齢と共にお肉がついたり、たるみやすい部位です。実は、美脚のためには「膝周りをスッキリさせることが肝心！」といわれるほど、重要なパーツなのです。

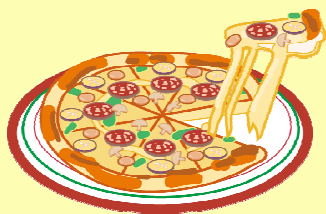
膝周りのお肉やたるみは、オバサン脚や太く見えてしまう原因になります。自宅でできる「エア自転車こぎエクササイズ」で、美しい膝を手に入れましょう！

- ①まず、布団の上などで仰向けに横になります。
- ②両足を床と垂直になるように持ち上げます。
- ③その状態で自転車のペダルをこぐように、両足をグルグルと動かします。この時、足首は伸ばさず、直角に曲げておきます。

グルグルと動かす時に、早く回転させる必要はありません。がに股や内股にならないように意識してまっすぐ踏み込むことがポイントです。最初は「順回転20回、逆回転20回」くらいから慣らしていきましょう。慣れてきたら50回ずつ、100回ずつと回数を増やしていきます。エア自転車こぎは、むくみ解消の効果もあるので、寝る前に行なうと効果的です。



自転車こぎで膝を美しく♪



材料(1~2人分)
 ピザ生地(17cm).....1枚
 ゆでたけのこ.....小1~2本
 ベーコンスライス.....2~3枚
 青ねぎ.....4~5本
 マヨネーズ.....大さじ1
 めんつゆ(2倍濃縮) .. 小さじ1
 ピザ用チーズ.....適量
 粗びき黒胡椒.....お好みで
 一味唐辛子.....お好みで
 粉山椒.....お好みで

たけのこのピザ

- ①ボウルにマヨネーズとめんつゆを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ②ピザ生地全体に①を薄く塗ります。
- ③小口切りにした青ねぎを半分だけ②に乗せてください。
- ④ゆでたけのことベーコンをどちらも3~4センチの長さの薄切りにして、②に乗せます。
- ⑤残っている青ねぎとピザ用チーズをピザ生地全体に散らします。
- ⑥一味唐辛子、粗挽き胡椒、粉山椒のいずれかをお好みでふりかけてください。
- ⑦予熱したオーブントースターで4~5分、オーブンの場合は250度で5~6分ほど焼きます。
- ⑧焼き上がったたら完成です。熱いのでヤケドには注意してください。

かんたんレシピ

気軽にチャレンジ!!



●洗顔を清潔に保とう！
 クレンジングや洗顔をしつかりと行ない、花粉や黄砂、ホコリなどをキレイに落とすことが、春先のスキンケアのポイントです。
 ただし、洗浄力が強すぎる洗顔料を使うと、お肌のバリア機能の低下を招くので注意してください。低刺激で保湿成分が配合されている洗顔料がおすすしめです。洗顔後の保湿も忘れないようにしましょう。



●花粉や黄砂で肌荒れが起きやすい
 花粉や黄砂に対してアレルギーがある人は、目のかゆみやくしゃみ、鼻水だけでなく、肌トラブルにも注意が必要です。
 また、アレルギーがなくても、お肌に付着した花粉や黄砂が悪影響を与えることがあります。

春先の肌トラブルの原因は、気候の変化によるものが多いです。自律神経や皮脂量の変化だけでなく、花粉や黄砂が付着することで肌トラブルが起きることもあります。

春のスキンケアは洗顔が大切！

美容情報

一度知ってしまったら、とっても重宝する情報です