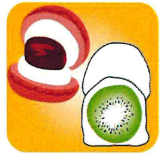


イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

★ タビオカドリンクの次は!?
注目のグルメ

人気がすっかり定着したタビオカドリンクですが、ほかに人気のグルメがあります。たとえば、断面が萌える〜とフルーツ大福が人気。みかんやキウイ、ぶどうなどさまざまな果実、白玉粉などで手作りできる手軽さも魅力です。また、マカロンの中にクリームなどを挟んだ、豪華な見た目の「トゥンカロン」。韓国発のスイーツで、カラフルさもあって大人気。市販のチョコレート菓子などをプラスしてもかわいいです。さらに、スイーツの定番・プリンでも注目ののが「固めのプリン」。今までの流行はとろける食感など、やわらかめが人気でしたが、最近は昔ながらの固めがトレンド。どしりとしてシンプルな見た目、懐かしさ誘うサクランボを乗せたり、生クリームを添えたり、カラメルがお皿にまでたっぷりかかったものなど、ビジュアルも楽しいですよ！



★ 気づきにくいところのコリをほぐそう！

肩や背中のコリには気づきますが、その近くにある脇や腕なども意外とこっているもの。脇と肩甲骨、肩はつながっているため、脇もほぐすことで肩のコリも軽減されるそう。また、脇をほぐすことで、リンパの流れも促すことができます。脇に反対の手の親指以外の指4本をあてて、円を描くようにグリグリと刺激します。そして、そのまま腕を下ろして指を挟み、親指とともにゆっくりとみほぐします。ほかに、脇の後ろをつかみ、上下にずらしながら優しく揉むのもおすすめです。腕もコリがあると、肩にも負担がかかって肩こりにもつながるので、肩とともに、腕全体を外側と内側をもみほぐしましょう。お尻のコリも要注意。お尻がこると、腰痛の原因にもつながるそう。テニスボールなどをお尻のやわらかい部分に当てながら乗り、手で体を支えながらお尻でテニスボールを転がします。左右各 30 秒から 1 分程度で OK。痛みがあったら無理しないでください。

★ スチール製のワゴンが収納に重宝

大手北欧系雑貨店から火が付き、さまざまにみられるスチール製の3段ワゴンがいろいろ活用できます。たとえば、食料品や日用品のストック。基本、オープンなので物自体は隠れませんが、ワゴンのデザインがおしゃれなので、雑多に見えず、出し入れしやすいのが魅力。底が網目になっているものもあるので、野菜などのストックにも良いですよ。また、下の段にはリモコンや雑誌などを入れ、一番上の段には何も置かず、サイドテーブルとして使うこともできます。ほかに、一番上にはランドセル置き、下に子どもの勉強道具をひとまとめ。キャスター付きなので、使う時だけテーブルのそばに移動するなど、リビング学習にも便利です。サイズの合うカゴで仕切ったり、マグネットのフックを組み合わせるなど、アレンジがしやすいのも良いですよ。



手や髪をケアして明るい気分で過ごしましょう！

お肌はもちろん、手や髪がキレイだと心がウキウキしますね。お手入れをして健やかさを保ちましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「手と髪のお手入れ」です。

まめなハンドクリームと
マッサージでしっとり

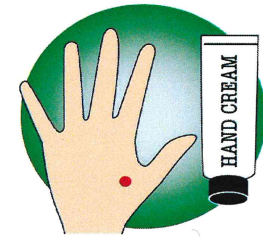
美しい手を保つためには、保湿が大切。手洗いをした後は早めにハンドクリームをつけることをおすすめします。ハンドクリームの説明書きにある量を、手のひらをすり合わせて温めると伸びが良くなります。手の甲をおさながら全体に塗りま



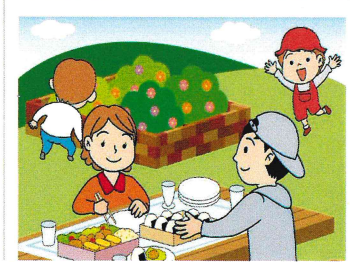
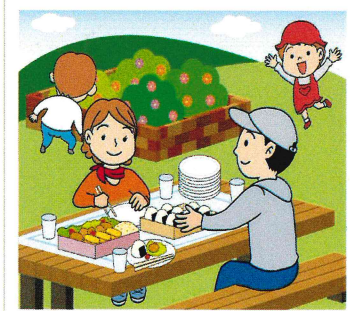
お休み前は、ハンドクリームの前に化粧水などをつけてから塗ると、保湿力がアップします！

パサつきはオイルや
コンディショナーでケア

髪は、紫外線によって、特に毛先のパサつきが気になります。そこで注目されているのが、ヘアオイル。ツヤのある髪が期待でき、ドライヤーからの熱や、就寝中の寝返りや帽子を脱ぎ着するときなどによる摩擦から守ってくれるそうです。髪全体の半分、長さから毛先につけるのがおすすめです。



手の甲の親指と人差し指の骨が合流する側のくぼみが「谷合（ごうくく）」



頭の体操！間違ひさがしゲーム
上りのイラストで通った「間違ひ」の箇所をさがしなさい。
さあ！チャレンジしてみよう！



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

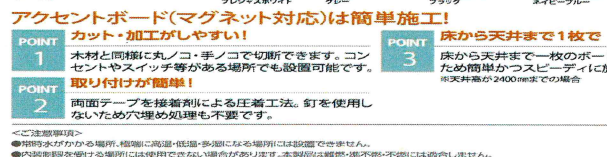
LIXIL

20年4月発売 インテリア建材 造作材

『アクセントボード(マグネット対応)』

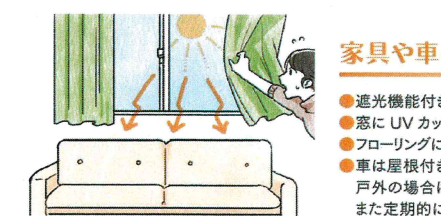


『磁石がくっつく』化粧ボード。だから、楽しくて、とっても便利！



肌も愛用品も日焼けから守る

紫外線ダメージの予防対策！



肌の予防・対策

- 紫外線の強い時間帯(10～14時)の外出は控える。
- 外出時は、肌を覆う衣服を心がけ、日傘、帽子、サングラスも忘れずに。
- 日焼け止め(UV-AにはPA、UV-BにはSPF成分を多く含むもの)を塗布。肌にムラなく均一に塗ることが大切。
- 美肌ケアに最適な抗酸化作用のある栄養分を補給。

家具や車の予防・対策

- 遮光機能付きのカーテンを開ける。
- 窓に UV カットフィルムを貼る。
- フローリングにワックスなどのコーティング剤を塗布。
- 車は屋根付きの駐車場に保管。戸外の場合は、ボディカバーを装着。また定期的にボディコーティングを。

日差しが強くなるこれからの季節。肌はもちろん、家具や自動車などの愛用品にも紫外線のダメージが！しっかり対策をしましょう。

抗酸化作用のある栄養素

ビタミンA 免疫力を高め、肌荒れ予防に有効。	ビタミンC タンパク質と摂取することで、コラーゲンを生成。	ビタミンE 血行を促進し、血管を健康に保つ働きを持つ。
レバー、鶏肉、緑黄色野菜など	ピーマン、ブロッコリー、いちごなど	かぼちゃ、アボカド、アーモンドなど
カロチノイド 活性酸素の発生を抑え、老化予防に最適。	ポリフェノール 成長ホルモン促進、美肌ケアが期待できる。	
トマト、鮭、にんじん、ほうれん草など	大豆、コーヒー、チョコレート、ぶどうなど	

