

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2020.02  
February

## INDEX

- ・ 眠ることって、大切。  
快眠のススメ。
- ・ 花のある暮らし 2月  
福寿草
- ・ 冬からつくる、  
キレイな春肌
- ・ 身近にあるもので簡単につくれる!  
お肌にやさしい手づくり入浴剤レシピ
- ・ 白菜と厚切りベーコンの  
クリームペンネ



# 冬からつくる、キレイな春肌

気温が低いこの季節は空気が乾燥しているため、うるおいが不足し、お肌のコンディションが乱れがちです。実は、四季の中でも冬のスキンケアはとっても大切。乾燥する季節のケアを怠ると、あたたかくなってからの季節にうける紫外線ダメージが大きくなってしまいますと言われてます。春に向けてきちんとしたスキンケア方法で、今のうちからお肌をととのえましょう！

## 冬に多い肌のトラブル

気温・湿度が低いと、肌の皮脂分泌量が減り、水分の蒸発量が急増します。これにより、冬は肌が乾燥しやすくなっています。冬の肌は常に乾燥した状態にさらされ続けているうえ、ヒーターやエアコンの効いた部屋にいる時間が長いと、さらに乾燥が進み、肌荒れをおこしたり、しわ

やたるみが増えてしまうこともあります。さらに、黄砂や花粉などが舞うようになると、肌に汚れがつきやすくなります。このため、ニキビや吹き出物など、汚れが引き金となって起こる肌トラブルも少なくありません。そのうえ、気をつけたいのが紫外線。晴れた日には春や秋口と同じくらいの紫外線量となることもあるため、日焼けによる影響にも注意が必要です。

## おすすめ **おさえておきたい** スキンケア方法



スキンケアの基本は  
洗顔と保湿。  
なんといっても

トラブルレスの肌になるためのポイントをご紹介します



黄砂や花粉などの汚れは皮脂と混ざり合っ落ちてにくくなっている場合も多いので、洗顔は念入りに。家に帰ったらすぐに洗顔するのがおすすめです。洗顔料をしっかりと泡立て、Tゾーンから先に泡をのせて丁寧に洗います。ゴシゴシとこするのは禁物です。また、すすぎ残しはトラブルのもと。おでこの生え際やフェイスラインなどに泡が残っていないか確認して。



化粧水の浸透がよくないときほど、時間をかけて保湿を。たっぷりの化粧水を使い、肌が柔らかくなるまで塗り重ねます。てのひらを使ってやさしくじっくりとハンドプレスしましょう。仕上げは美容液や乳液で肌をバリア。感触が重いと感じたら、使う量を減らすのではなく、軽めの乳液を重ねるのがおすすめです。もちろん、外出の際はUVケアをお忘れなく。

## お肌にやさしい 身近にあるもので簡単につくれる！ 手づくり入浴剤レシピ

自家製入浴剤で、寒い冬の快適バスタイム

### グレープフルーツバスソルト

**材料**  
天然塩 …………… 1/4カップ  
グレープフルーツの精油 … 7～8滴

**作り方**  
グレープフルーツの精油と天然塩を混ぜ合わせるだけでできあがり！


**効能**  
グレープフルーツなどの柑橘類にはリモネンという成分が含まれていて、血流をよくするはたらきがあります。また、塩分を含んだお湯は、体を芯からあたためるだけでなく、湯冷めしにくいといわれています。

### アロマバスミルク

**材料**  
生クリーム …………… 50cc  
はちみつ …………… 大さじ1  
お好みの精油 … 5滴くらい

**作り方**  
生クリームとはちみつをよく混ぜ、精油を垂らせばできあがり！

**効能**  
保湿効果が高く、乾燥肌の人におすすめ。



眠ることって、大切。

# 快眠のススメ。

最近では、睡眠の量や質に問題のある「睡眠障害」に悩まされる人も少なくないといえます。睡眠は脳の疲れを回復させるためにも、また健康や美容のためにも欠かせないものです。質のよい睡眠でいきいきとした毎日を過ごしましょう。



## 睡眠障害って？

寝つきが悪い、眠りが浅い、睡眠の途中で何度も目が覚める、ぐっすり眠った実感が無いなど、いわゆる不眠症と呼ばれる症状は、ストレスや環境が原因であることがほとんど。なかには内科的、精神的な病の場合もありますが、「一過性不眠」と呼ばれる一時的な不眠の症状は誰にでも起こりうるもので、特に心配する必要はありません。注意が必要なのは「持続性不眠」の場合で、不眠の状態が4週間以上続いているようなら、「不眠症」であることが考えられます。また、これとは反対に「過眠症」という睡眠障害も。活動しているはずの昼間に強い眠気をもよおし、そのまま眠り込んでしまうもので、ひどくなると食事中や会議中などにも突然眠ってしまうことがあります。気になる症状があれば専門医に相談を。

## 質のよい眠りはいいことづくめ？

「寝る子は育つ」。このことわざのとおり、睡眠中は成長ホルモンの働きが活発になります。特に分泌量が増える22時～2時の間は、眠りのゴールデンタイムともいわれ、細胞の修復や疲労の回復、脳神経の発達などに大きな影響を与えます。この時間帯に十分な睡眠をとることで、肌や内臓は元気になり、だるさや疲れも取り除いてくれます。さらに、代謝もよくなって、冷えやむくみの改善だけでなく、ムダな脂肪もつきにくくなるのです。

参考に見て

## 快眠のためのポイント

質のよい睡眠のためには、最初の90分間がカギといわれます。スムーズに深い眠りにつくためのヒントをご紹介します。

### 朝日を浴びる

体内リズムは光によってコントロールされています。朝日を浴びることで、体全体が目覚め、体内時計を正常に戻します。

### 夕食は3時間前までに

食事によって内臓の働きが活発になるので寝つきが悪くなることも。コーヒーなどに含まれるカフェインも覚醒作用があるので、眠る3、4時間前からは控えて。

### お風呂でリラックス

ぬるめのお湯にゆっくり浸かったあと、30分くらいしてから寝るのがベスト。



### 朝食は決まった時間に

毎朝決まった時間に朝食をとることで、身体がリズムを覚えます。さらに、よく噛んで食べることで、身体が目覚めます。

### 適度な運動

無理をしない程度の単調な運動がおすすめ。ただし、寝る前に身体を動かすすぎると、逆効果になってしまうので、注意しましょう。ストレッチが最適!!

### 寝る前のスマホはNG

パソコンやスマホ、テレビなどは目を酷使させ、神経を高ぶらせてしまいます。



花のある暮らし  
2月

## 福寿草

まだ冷たい雪の中から明るく黄色い花びらをのぞかせるのが福寿草。本格的な春がすぐそこまでやってきていることを知らせてくれます。

### 幸せと春を呼ぶ福寿草

「幸福」と「長寿」の意が込められた福寿草は、縁起物としても重宝されています。正月には、「難を転じて福となす」というところから、南天の実と一緒に飾り付けられることもあります。

1月に店頭と並ぶのは、主にハウス栽培されたもので、通常は2月～3月頃に花を咲かせます。2月は旧暦の正月にあたるため、「元日草」「朔日草」などと呼ばれることもあり新春を祝う花として人気です。

黄色い花が一般的ですが、白やオレンジ、緋色や緑など、珍しい色の品種も見られます。

冬咲き系

## 育て方のポイント

日に当たると花が咲き夜や曇りの日には花が咲かないのが福寿草の特徴。日光や温度を敏感に察知して昼間でも日が隠れると花がしぼんでしまいます。このため、開花時期はなるべく日当りのよい場所で育てるのがおすすめです。また、福寿草は乾燥も苦手。花に比べて樹は大きいのですが、水を吸い上げる力が弱いため土の表面が乾いているときはたっぷりと水を与えます。ただし花に水をかけてしまうといったむくみもあるので注意しましょう。開花時期が終わったら半日陰などで育てます。梅雨になると地上部が枯れ休眠期に入ります。夏は日陰に置きますが、乾燥しないように水やりをするのがポイントです。比較的寒さに強いといわれますが、凍らせないように注意が必要です。



## 白菜と厚切りベーコンの クリームペンネ

### 材料(2人分)

ペンネ.....160g	生クリーム.....150cc
ブロックベーコン.....100g	塩.....少々
白菜.....1/8株	ブラックペッパー.....少々
にんにくみじん切り.....1かけ	ペンネのゆで汁.....大さじ1
オリーブオイル.....大さじ1	パルメザンチーズ.....適量
白ワイン.....少々	

### 作り方

1. 白菜は横に7~8mm幅に、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは7~8mm幅のブロックに切る。
2. たっぶりの熱湯に塩(分量外)を入れ、ペンネを1分短めに、アルデンテでゆでる。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら白菜の芯の部分とベーコンを加え、芯の表面が透き通るまで炒める。
4. 白ワインをまわし入れて強火でアルコール分を飛ばし、生クリーム、白菜の葉の部分を加えて、葉がしんなりするまで煮つめ、塩で味をととのえる。
5. ペンネがゆで上がったら、4に加える。さらにゆで汁を加えて手早く混ぜる。
6. 器に盛り、パルメザンチーズ、ブラックペッパーをかける。



日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ 戸谷 澄子



## 白菜のおはなし



**選び方** 外葉が緑色で葉の先までしっかり巻いているもの。頭の部分を押ししても弾力があるもの。白い部分はみずみずしくツヤがあり、ずっしりと重いもの。茎の切り口は白く、割れ目が入っていないもの。カットしてあるものは、断面がみずみずしく、盛り上がりしていないもの。



**保存方法** 芯は取らず、丸ごとキッチンペーパーで包んでから、新聞紙で全体を包み、玄関やベランダなどの涼しい場所で立てて保存。野菜は生えているときと同じ向きで保存すると長持ちします。カットしたものは、芯の部分を取り除いてラップに包み、冷蔵庫で保存を。



ざく切りにして冷凍保存もおススメ!



**栄養** 白菜にはカリウムが多く含まれています。余分な塩分を体外に排出してくれる役割があるので、むくみの防止にも有効です。骨を丈夫にしたり血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。



**ゴマ症** 白い部分に黒い斑点が見られる「ゴマ症」。これは、白菜が育つ中で、肥料過多や土壌成分の状態などが原因で出る生理障害の現れ。見た目は気になりますが、食べてもOK!



**社名** ハマニウェルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号 2F

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/