

住まいのかわら版

2017年
5月号

<発行>
株式会社 日生ハウジング
奈良県桜井市三輪72-3
Tel: 0744-45-3362
Fax: 0744-43-1960

美容系オイルでお肌も髪も健やかに!

さまざまな種類の美容系オイル。その特徴を知って、お気に入りを見つけてみませんか?

みなさま、元気で過ごして下さいますか?

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「美容系オイル」です。

お肌や髪に良いとされている美容系オイル。そのおすすめと、使い方を紹介します。

オイルを使うとどんな良いことが?

そもそも、美容系オイルを使うと、どんな良いことがあるのでしょうか? 肌になじみが良く、肌の水分と結びついて蒸発を防ぐので、保湿の助けをしてくれます。また、オイルが肌内に浸透することで、肌の細胞の密度を高め、保護するという役割も。もちろん、オイルが持つ成分が肌の栄養にもなります。その一方で、オイルの性質によって余分な角質を取ってくれる作用も。オイルに抵抗がある人は、テストを二の腕の内側などにちよつとつけて時間を置き、



相性を確認してみると良いですよ。

ポピュラーで使いやすい美容系オイル

●**オリーブオイル**：食用よりもさらに精製したもの。美容に良いとされるオレイン酸が豊富で、ビタミンA、Eも含み、乾燥肌に良いです。いくつかブレンドがありますが、エキストラ・バージンがおすすめです。

★**使い方**／肌の保湿に最適で、かかとやひじなど、かさつきやすいところにすりこむのもおすすめです。顔はお手入れの最後に1滴を手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。

●**ホホバオイル**：ホホバの種子から搾ったオイル。さらつとして、肌なじみが良いのが特徴。非加熱処理の黄色の「ゴールデンホホバオイル」がおすすめ。アミノ酸やミネラル、



オリーブオイルやホホバオイルはメイク落としにも!手のひらに500円玉大の量でメイクになじませましょう。

ビタミンA、D、Eが豊富です。

★**使い方**／顔に使うときは化粧水後にオイルを手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。お使いの乳液に混ぜて使うのも良いです。髪のお手入れにもおすすめです。髪を乾かす前に毛先から全体になじませてブラッシングしましょう。ちなみに、加熱処理し、栄養分が抜けた透明タイプはマッサージのベースとして、好きなアロマオイルと合わせてどうぞ。



頭の体操! 間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ! チャレンジしてみてくださいね!

答えは裏を見てニヤ〜



使う量はどのオイルも顔や髪なら1~2滴が最適。あとはつける範囲に合わせて調整してください。

●**スクワランオイル**：深海サメの肝臓やコーン、バナナから採られた成分「スクワレン」を美容用に精製したもの。肌の新陳代謝をアップさせる効果が期待できるほか、お肌の保護、保湿にも良いです。

★**使い方**／化粧水をつけた直後の濡れた肌に伸ばすことで潤いに期待が。100円玉程度の量を顔に伸ばしてクルクルとマッサージすると、古い角質を落としてくれます。



アルガンオイルを1~2滴顔に伸ばし、蒸しタオルを乗せて5分! お肌がツツヤに♪

●**アルガンオイル**：モロッコに生息するアルガンの木の種子から抽出されたオイル。オレイン酸やビタミンEを含むので美容に良く、抗酸化力があるので皮膚を癒す力があります。★**使い方**／化粧水の前に伸ばしてつけると、化粧水の浸透を良くし、お肌を保護してくれます。浸透性が高いので、ヘアケアやハンドケアにも。爪の甘皮に1~2滴すりこむのもおすすめです。お風呂に10~20滴垂らして入浴すればお肌しっとりです。

裏面にも役立つ情報が満載!

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！



スニーカーが大人気！

おしゃれをするうえで、足元はとっても大事なポイント。そこで、今、女性の間で流行っているのがスニーカー。動きやすさが最大の魅力ですが、ファッションとして注目されているのです。ジーンズに合わせる定番スタイルは、裾を少し折り、くるぶしを見せて履くことが今流。若々しく見え、おしゃれになるそうです。また、スカートなど女性らしいスタイルに合わせても、軽やかな雰囲気が出て良いのだそうです。最近では白いスニーカーが特に人気。歳を重ねるとついモノトーンの服を選びがちですが、そこに白いスニーカーを合わせるとさわやかに。そこで気になるのが汚れ。布製はこまめにブラシで汚れを落とすと良いですが、合皮のタイプを選べばよりデザイン的にも大人でも取り入れやすく、汚れも固く絞った布で拭けば落ちるので、キレイを保てますよ。



サラダチキンをお家で手づくり♪

今、コンビニやスーパーで鶏胸肉をしっとりとした仕上げた「サラダチキン」が人気を集めています。サラダに使うのはもちろん、おかずにも用いたり、サンドイッチの具にしたりと、使い方もいろいろ。このサラダチキン、お家でも作れます。鶏胸肉1枚を使用。厚みのあるところは切り広げるなどして薄めにし、3等分程度にします。鶏胸肉にはフォークなどで穴を開け、塩、こしょうを適宜、酒、砂糖を各小さじ1～小さじ1/2を揉み込みます。ジッパー付きの袋に入れて空気を抜いてフタをし、お好みで1～2時間、冷蔵庫で寝かせます。お湯が沸騰した鍋に入れたら火を止め、フタをして15～30分程度置きます。お肉が浮かないように重しをすると良いです。中まで火が通れば完成。お好みで片栗粉を加えてもしっとりします。ほかに、鶏がらスープの素や市販のハーブ粉を入れれば、よりしっかりとした味付けになります。前日に仕込んでひと晩漬けてもおいしいですよ！



折り紙で身近に使えるアイテムを

今、100円ショップでかわいい柄の折り紙をたくさん見かけます。そこで、折り紙で身近なアイテムを作り楽しみましょう。まずは封筒。下から6cmのところを上に向かって折ります。2重になった部分の両サイドをマスキングテープなどで留めれば袋状に。上の余った部分を下に折ればフタになり、両サイドを斜めにカットすれば、さらにかわいくなります。テトラ（三角）型ラッピングもおすすめ。1枚の折り紙で2つできます。折り紙を半分に切り、短い方の辺をテープなどで張り合わせ筒状にします。貼り目部分が中央に来るようにし、開いた片側を3～4ミリ折り、ホチキスで留めます。次に開いている部分をホチキスで留めた側から90度回し、折ってマスキングテープなどで貼れば完成。中にお菓子などを入れてプレゼントに使うなど楽しめます。



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。

SYSTEM BATHROOM
システムバスルーム アライズ
Arise
[アライズ]



もっと、お風呂が好きになる。LIXIL

人がお風呂に求める“心地いい”という瞬間のために進化したバスルーム、Arise



①もっと手軽なリラックス

〈フルフォールシャワー〉



スライドバーのカーブによって真上からシャワーが降り注ぎ、ハンドシャワーでオーバーヘッドシャワーの心地よさを味わえます。

〈レイン O²シャワー (ユーフォリア)〉



カラフルで大きなシャワーヘッドから空気を含んだ大粒の雨のようなやわらかいシャワーが降り注ぎます。GROHE

②もっと便利なキレイ

〈まる洗いカウンター〉



カウンターをまるごと壁から外せて、裏までキレイ。洗にくいカウンター裏の壁や床下もラクな姿勢で洗えます。

③もっと続くあったか

〈サーモバスS〉



4時間経ってもお湯の温度低下は2.5℃以内。

〈キレイサーモフロア〉



寒い冬場でも、足裏から熱を奪いにくいのでヒヤッとしません。

間違いさがし答え：①窓のカギ ②男の子のスポン ③パズルの上のピースの数 ④猫が遊んでいるピースの形 ⑤お父さんの服の襟

ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社 日生ハウジング

(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 近畿地区不動産公正取引協議会加盟 宅建業者免許奈良県知事(9)1900号

〒633-0001 奈良県桜井市三輪72-3 ■営業時間/AM9:00~PM7:00

■TEL/0744-45-3362 ■FAX/0744-43-1960 ■E-mail/info@nissei-housing.co.jp

