

# 水彩通信

暮らしに役立つ。ふち情報

強い日差しが弱まり、涼しい風が吹くと夏から秋への移ろいを実感します。厳しい暑さもありませんでしたが、心地よい時季が訪れると日本の四季も風流で良いものだと思うこの頃です。秋を迎える前に、残り物のそうめんやおそばを片付けるレシピを見つけた。おつゆは暖かいものや、あんかけにしても美味しいと思います。是非お試しください。

美容のプロがスキンケアのポイントやコスメの選び方など、季節ごとのお肌のメンテナンス方法を伝授!

## Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

ダラダラ走りで、脱・ポッコリお腹!

キレイを  
キープして、  
目指せ美肌!

夏が終わり、気がつけばお腹がポッコリ……。「夏バテであまり食べていなかったのになぜ!？」と悲鳴が聞こえてきそうですね。そんな人は夏の間、冷たいものばかり飲んでいませんか?

冷たいものを飲むと体が冷え、同時に血流が悪くなってエネルギーが燃焼されにくくなります。とくに胃が冷えると、冷えから臓器を守ろうとして“内臓脂肪”が蓄積されます。これが『コールドドリンク症候群』と呼ばれる、“ポッコリお腹”の正体。試しに、前かがみになってお腹をつまんでみてください。3センチ以上つまめたら、それは皮下脂肪ですが、もしも、つまめないのにお腹がポッコリしている場合は、内臓脂肪がついてしまっている可能性大です。

そんな“ポッコリお腹”を解消するには、血流を良くしてあげることが大事。そこでお勧めなのが、全身を温める入浴と、1日30分の“ダラダラ走り”

です。急に激しい運動をすると、逆に血液がドロドロになってしまうので、歩く程度のペースでゆっくりダラダラと走ってみましょう。これを毎日継続して行くと、血流が良くなり、見た目にも変化が出てきます。さらに血流が良くなることでメイクのノリもアップ! 冷え性も解消できるので、これからやってくる冬場も安心ですね。

### ワキポイント・ビューティー

汗をかいたら、保湿をしっかり!

運動で汗をかいたときは、保湿ケアが大切。肌の水分が不足すると、汗と皮脂で肌を守っている皮脂膜が不安定になり、乾燥もしくはニキビの原因になります。たくさん汗をかいた日こそ、洗顔後やお風呂上りの保湿は念入りに!



米村亜希子 ロンドンファッション専門学校で、スキンケアのアドバイザーとメイクの資格を取得。エッセイスト、ビューティーアドバイザーとして、テレビ・ラジオに出演。雑誌記事等の執筆や講演も多数。著書に「もっときれいになる美人道」(中経出版)などがある。  
HP <http://www.akiko-yonemura.com/>



書店にて好評発売中!

### 時事ネタ通信

### 疲れたパソコン夏バテ解消法!!

暑い夏を乗り切って、パソコン(PC)も“疲れ”が出る季節。この夏は節電の影響で、PCも例年以上に高温多湿の環境で働いてくれました。PCの“疲労”の最大の要因は「熱」です。PCの熱対策の基本は「通気口をふさがない」「熱がこもらない場所に置く」「CPUに余分な負荷をかけない」の3点です。直射日光の当たらない、風通しのいい場所で、通気口の周囲には物を置かない——これでお疲れ気味のPCも元気回復。また、内部にホコリがたまるとファンの冷却機能が低下し、熱がこもりやすくなるので、ホコリ除去も忘れずに。さらに、秋の長雨の季節を前に「湿気・カビ対策」も大切。高湿度が続くと、部品故障やショートの原因になります。洗濯物を室内に干す場合や観葉植物に水をやるときは、PCから離れた場所で行うなど、普段から気をつけながら生活していれば安心ですね。

## 今日の何食べよう 日免ごはん

### サラダそば

- 材料 4人分
- 乾そば 360g
  - ミニトマト 8個
  - 紫玉ねぎ 1/2個
  - 芽ひじき 大さじ2
  - ごま油 大さじ1
  - クレソン 4本
  - 海藻サラダ 80g
  - さしみこんにゃく 100g
  - めんつゆ(ストレート) 100ml
  - 桜えび 1/2カップ



料理作成 チーム服部

芽ひじき、海藻サラダは水に20分くらい浸し、水気を切ります。ミニトマトは半分に切り、

クレソンとさしみこんにゃくは食べやすい大きさに。紫玉ねぎは薄切りにして、

水にさらしておきます。そばはゆであがったら水洗いし、ボウルに具材と一緒に入れます。

めんつゆをかけ、よく混ぜ合わせたらお皿へ。

最後に、ごま油で桜えびを炒め、

上から振りかければ、できあがり!

身体の中から  
キレイに  
若々くなる  
アンチエイジング  
レシピ♪



チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載! 書店にて好評発売中!  
『服部幸應の健康レシピ』  
服部幸應 著  
(学研教育出版 / 1,050円(税込))

Fh 株式会社ファインドホーム

TOTO

水まわりのコンビニ

水彩プラザ 千葉店

# 施工事例ご紹介

8月あの猛暑の中、キッチンリフォーム工事が無事完了しましたので、御紹介いたします。

## 奥様のお悩み

築20数年、キッチンが古くて...リビングから丸見えだから、お客様が来ると恥ずかしい。壁上の戸棚は手が届かないから、出し入れ出来なくて使ってないわ。物が片付かなくて困ってるの。憧れのオープンキッチンにしたいわ。家は天井が高いから、ステキな照明もつけたいの。自慢のキッチンにしたいのよ。お掃除も大変だから、なるべく楽なのが良いのよね～。



リフォーム前です。使い勝手は様々工夫されておりました。

**御採用は、クリナップの新型クリンレディ。素敵なキッチンに変身しました!!**

■ ステンレスの特徴		
サビにくい	水に強い	熱に強い
ニオイが付きにくい	カビが繁殖しにくい	磨損にやさしい

清潔  
長寿命  
ECO



見えないところにもこだわりが有るのね。ステンレス構造だから丈夫で長持ち。安心して長く使えるキッチンね。



こんなキッチンにしたかったのよ～、照明もステキでしょ。収納も増やして整理整頓しやすいわ。壁もお掃除楽なツルツルパネルなの。

ワンちゃんが2匹いるから、床はすべりにくくて傷つきにくいワンちゃん用にしましたの。安全に歩けるから体への負担が少なくて、長生きできるわね～。もちろんお掃除も楽よ。家族みんなで幸せね。


床材：DAIKEN ワンラブフロア

最新型のコンロは安全設計だから安心して使えるわ。ピカピカでキレイでしょ。お掃除も楽だから、いつまでもピカピカよ。

IHも設置可能ですよ。



工期:10日間 費用:280万円

御相談・御見積りは**無料**です。御依頼・御問い合わせは、下記  で御連絡ください。