

# 紫外線対策も、やっぱり「保湿」が大切です

## 紫外線対策は万全ですか？

お出かけの際は、服装や日傘、UVクリーム等で紫外線対策をしている方が多いと思いますが、皆さんはどんな日焼け止めをお使いですか？

SPFは通勤に1時間程ならSPF15〜20PA位、外でのスポーツや外出時間が長い時はSPF30以上など適切なものを選びましょう。

ただこの数値が高いもの程、肌の呼吸を妨げます。

日焼け止めクリームの中には、肌を乾燥させる成分が入っている場合があります、さらに肌が



乾燥しているときと日焼けをしやすくなります。

そこで美肌のために最も重要なのは、「保湿」です。

日焼け止めの効果を最大限に引き出すためには「保湿」が欠かせません。

この「保湿」で随分と日焼けを防ぐ事ができます。

保湿を5分程置いて、しっかりと肌に水分をなじませて、日焼け止めクリームを塗布しましょう。

こつする事で、肌に馴染み、この後のメイク

いかに保湿するの？



まとめ

も馴染みやすくなります。汗をかくと、肌の角質層が柔らかくなり、タオルなどでゴシゴシ拭くとはがれ落ちやすくなり、乾燥を招くのでご注意ください！

日焼け止めクリームを塗布して効果を発揮するまでに15分位かかりますので、外出15分前には塗布しましょう。

乾燥を防ぎ、肌の潤いを保つ為に「保湿」を十分に行うから、日焼け止めを塗布しましょう。

# 手づくり MINZUKARA 新聞

第6号  
2016年残暑号

発行

ワイズスタイリングラボ  
福岡県福岡市中央区平尾  
1丁目13-25 国泰ビル304  
Tel 092-523-8833

ミズカラショップ 検索

編集 スタッフ kaori



夏の疲れたまっていますか？  
疲労回復には質の良い睡眠がベスト。肌の再生を促す成長ホルモンは睡眠中に分泌されるので、美肌のためにもしっかり寝ることが大事なのです。寝る前のハーブティーやストレッチなどが安眠に◎。まだまだ続く熱帯夜、皆さま良い睡眠を！

# ズッキーニのボンゴレ

栄養士 山口ユウコ 監修  
“美腸”料理レシピ Vol.6

アサリには良質たんぱく質が豊富に含まれていると言われています。運動後に取ると脂肪燃焼効果がありますし、むくみを解消するミネラル、疲労回復を促すタウリンなども豊富に含まれています。

## \*ダイエットにも♪

アサリにはビタミン B2 とタウリンが多く含まれていますが、この2つの栄養素は、血液中に溜まった不要な物質を取り除いてくれる働きを持っています。

あさりのビタミン B2 は脂質をエネルギーに変えるので、バターをスムーズにエネルギーに変え、体に脂肪を溜めにくいのです。血流を良くして、しっかりズッキーニとあさりの美容成分が皮膚に届くよう、サポートしてくれます。



## 材料 2人前

- 1人分 197Kcal
- パスタ麺にすると、370Kcal
- ズッキーニ・・・1本
- あさり・・・10個
- にんにく・・・1片
- 唐辛子・・・1本
- オリーブオイル・・・大さじ2
- 白ワインか酒・・・大さじ2
- バター・・・10g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

## 作り方

- ズッキーニを平たくピーラーで剥き、包丁で細く切っておく。
- にんにくは皮を剥きみじん切り、唐辛子は種を取っておく。
- フライパンに、オリーブオイルとにんにくと唐辛子を入れ、火をつけ油に香りが移ったら唐辛子を取り出し、ズッキーニを入れクタツとするまで強火で炒める。
- あさりと白ワインを入れ塩、こしょう、蓋をして、あさりの蓋が開くまで弱火〜中火で蒸し煮。
- あさりの蓋が開いたら、バターを入れフライパンを揺すり、ソースをトロッとさせて出来上がり♪

美腸料理教室  
好評開催中



くわしくはこちら♪

✂️ ————— キリトリ線 ————— ✂️  
ここで切り取ってスクラップするとレシピノートが完成するかも！？

# MIZUKARA beauty seminar in Indonesia!



去る7月、インドネシアの都市バンドゥン、チルボンで、ミズカラのセミナーを開いてきました。

記念すべき、ミズカラのインドネシアデビューです♪  
美肌への悩みの解決方法や効果的なマッサージ方法等、ミズカラを使って「時短で美肌になる」という実感をいただき、大好評で終了しました。

美肌を追求するのは世界共通であると改めて感じた二日間。  
移動はなかなか大変でしたが、とても勉強になりました。(山口ユウコ)



## 編集後記

インドネシアでの講演も大成功！ミズカラのコンセプトは海を越えて確かに伝わりました。

た。講演後、ビールで乾杯！と思いきや、宗教上の理由でお酒NGでした。(山口ユウコ)

長くご愛用いただきたく方は通常購入より断然お得♪  
とても便利な定期コース



お得に続けたい！ 買い忘れが心配！

みなさまのご要望にお応えしました！

- 特典1 定期コースだけのお得な価格でお届けします
- 特典2 何度も注文しなくてもお客さまの好きなタイミングで届く
- 特典3 全国どこでも送料無料・代引手数料無料

QRコードで簡単アクセス！



スマホからも見てね♪

ミズカラショップ 検索

電話でのお申し込みは  
0120-077-128へ  
インターネットでのお申し込みは  
http://mizukara-shop.com/

暑い季節だから知っておきたい

# 汗と美肌のデリケートな関係

ちよつと体を動かしただけで汗ばむこの時期、不快に思うことも多いですね。



でも汗を全くかかない生活は、肌にとってはあまりよくありません。汗をかかないということは、新陳代謝が悪い状態なので、結果として肌荒れや吹き出物といった肌トラブルの原因になってくるのです。汗は皮脂と混ざり合うと皮脂膜を形成し、外部刺激や乾燥から皮膚を守ってくれる働きをしています。肌環境を維持するのに役立つため、汗をかけば美肌効果が期待できると言えます。



**汗をかいてそのままだしておく**と、汗が蒸発します。汗が蒸発すると肌のうるおいも一緒に奪われて、汗が蒸発すればするほど、肌の内側はどんどん乾燥していきます。これが恐怖の「呼び水現象」です。やがて肌は乾燥を防ぐために、皮脂分泌量が過剰に増え、べたつき肌になってしまいます。いわゆる肌のざらつきやニキビ吹き出物といった肌トラブルの要因にも。汗をかいたらそのままに拭き取るようにする。それが基本です。

だけども!!

運動などをして汗をかく → 体温が上昇し、血液の循環が良くなる → 血流がよくなる → 栄養分が身体の細部に行きわたり、皮膚のターンオーバーが活性化 → 綺麗な肌にどんどん生まれ変わってくるようになります。

## サロン(ワイズエッセンス's essence) だより

薄着の季節だから気になる肩の厚さ、脇のハミ肉、鎖骨の出具合、肩幅の広さ、背中の丸み、二の腕...  
写真は1度の手技(右側)写真のように、肩幅、肩と胸の厚み、二の腕もホッソリと体全体薄くなり、その上バストアップをします。  
サロンのモットーは、機械より手技。リバンドも殆どありません。  
フランクス直輸入のオーガニックのアロマオイルを一人おひとりの心と体に合わせてブレンドして施術。  
リンパや血液・老廃物を流すオールハンドのマッサージによって筋肉の張りを取り、痛みやストレスを和らげます。  
遠赤効果のある特別な岩盤ベッドの上で、代謝を上げながら施術していきます。

サロンの情報はHPから  
ワイズエッセンス 検索

## 栄養士 山ロウウコの “腸美人”になるヒント⑥

### 今回のテーマ ゴーヤ

ゴーヤは非常に栄養価が高く、ビタミンC、ビタミンB1,B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富。実は種子には共役リノレン酸を含み、脂肪の吸収や蓄積を抑制する嬉しい効果も♪  
苦みの成分にもなっているチャランチンとモモデルシンは植物インスリンともいわれ、血糖値の正常化に働きかけます。  
果皮にも種にも栄養たっぷりのゴーヤ、子どもにも何とかしていっぱい食べさせたい~  
ということで、ゴーヤを使ったデザートをご紹介します。

### ゴーヤのハチミツ漬け

- <作り方>  
1. ゴーヤを半分に切る。わたも種も一緒に薄切りにする  
2. ゴーヤ200gに砂糖大さじ2いれる  
3. ゴーヤと油をなじませる  
4. 実も種もやわらかくなればOK  
5. 保存容器にいれる  
6. ゴーヤ200gにハチミツ大さじ4いれ、冷蔵庫で一晩おく



暑い季節を楽しむためにも、お出かけの際にはミズカラフをお忘れなく♪

- 汗をかくと角質層が柔らかくなるので、拭き取る際は絶対に「ゴシゴシ」と擦らないこと!!
- 汗をかいたらしっかりとミズカラフで保湿!!

## 「ミズカラファン」増えています!

さまざまな年齢の方に幅広くご愛用いただいています♡



使い始めて肌にうるおいができました。  
とても肌の調子が良いです。  
★★★★★ miさん (40歳台)

とても結果ができるオールハンドは他にほないと思います  
朝の洗顔の後にスリッシュして使うのがいいと思う  
★★★★★ S・Iさん (40歳台)

毎日肌の調子が良いです。  
ありがとうございます。  
★★★★★ メイさん (40歳台)

1週間ほど使うのが不安でしたが、思った以上にうるおいが、まだ少しが使ったほうがいい最低でも1回使用してみたいなと思いはりました。  
★★★★★ モップさん (20歳台)

かぶれに所もヒリヒリなわつたが、化粧の上からも塗って便利だ。  
★★★★★ 礼さん (20歳台)

乾燥しやすかったが、お化粧がよくなりました。  
★★★★★ ウッチーさん (50歳台)