

Health

マスク生活を快適にするヒント



効果的な化粧直しのしかた

ティッシュなどで汗を抑えながら拭き取ります。スプレー式の化粧水を顔全体にかけ、軽くなじませたら、日焼け止め乳液やクリームを塗り、ファンデーションなどで仕上げましょう。日焼け止めは、SPFが高いものでも、汗や、ハンカチなどで汗を拭いたときに落ちてしまうので、こまめに塗り直しが効果的。室内であれば、3~4時間程度、屋外なら、2時間程度おきに塗ると良いそうです。

残暑の中、マスクを日々使っていると不快になりますよね。そこで、少しでも快適に過ごすためのヒントを紹介します。

- ①マスクスプレーでさわやかな香りをプラス
専用のマスクスプレーをひと吹きすれば、良い香りがマスク内に広がり、気分もアップ。ミントや柑橘系など、清涼感のある香りがおすすめです。
- ②化粧がぐずれやすいので、お直しアイテムの携帯を
マスクが蒸れ、汗で化粧が崩れると日焼けの心配に。UVカットではない一般のマスクのときは特に気になりますね。まめに日焼け止めを塗ることをおすすめします。その際、スプレー式の化粧水があると便利。日焼け止めの前に使うことで、日焼け止めの使用感も良くなります。



マスクに化粧がつくのも気になりますね。保湿をしながらしっかり化粧を密着させることや、テカリ防止の下地を使うのも効果的です。



首掛けタイプの扇風機を使って顔に風を送るのも良いですし、マスクに直接装着できる超小型扇風機を使うのも良いですよ。

かんたんレシピ

サンマのチーズ焼きオリーブ風味

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキス」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

サンマとカッテージチーズが絶妙にマッチ。シンプルな味付けで素材の味わいを楽しめる一品です。



材料

(2人分)

- サンマ…2尾、
- カッテージチーズ…40g
- オリーブ(グリーン・黒)…各8個
- ズッキーニ…1本、
- マッシュルーム…4個
- 白ワイン…大さじ1
- オリーブオイル
- 塩・こしょう…適量

- ①サンマは3枚におろし、腹骨をそぎ取る。サンマの身の方にカッテージチーズを乗せ、くるくる巻き込んで楊枝で止める。ズッキーニは、2センチ幅に切り、さらに2等分にする。マッシュルームは2等分する。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①、オリーブを入れ、白ワインを加えてフタをし、4分ほど蒸し焼きにする。
- ③サンマの楊枝を取り、器に盛りつけ、塩・コショウを軽く振り、オリーブオイルをかける。



※サンマに火を入れすぎるとパサパサしてしまうので注意しましょう。

Chottoいいかも

食べ物がおいしい季節ですね。秋号は調理が楽しくなる最新キッチンをご紹介します。



最新キッチンのステキをご紹介します



割れにくく変色や変質が少ない性能で、汚れの落としやすさが長続きします。



立体構造でムダなく収納スペースを活かし、よく使う道具がパツィ取り出せます。



焼き物ならでの美しさセラミックの色や質感と調和してインテリア性を高めます。

こちらはおすすめ



オンライン相談会も同時開催

住まいのリフォーム相談会をおこないます

今よりもっと素敵な暮らしのお手伝いLIXILリフォームショップに住まいのお悩みご相談しませんか。
※同封いたしましたチラシでご確認下さい

日程：9月18日(土)
時間：10時~17時
場所：LIXILつくばショールーム



詳しくはホームページへ

スタツプブログ

ハマってます！

先日、9年間使用していたダイソンクリーナーが動かなくなり、新しいダイソンV12を購入。「レーザーが微細なホコリを可視化」(e. e.)見えるんです！ホコリが見ると気になってLDKから廊下…寝室…子供部屋と部屋の電気もつけずに行けるんです！掃除機をかけはじめるとエンドレスです。見えん方が良かったのかと思う時も…ただホコリが吸われるのが快感で「ウー〜掃除機にハマってます！2代目ダイソンこれからもヨロシク。」



最近のブームは駄菓子！！

蒲焼さん太郎、キャベツ太郎など…菓道さんから作られているお菓子が好きです。以前テレビで「人気駄菓子ベスト10」が紹介されていました。1位は、うまい棒シリーズ、2位は、おやつカルフラスなど30円未満で買えるお菓子が上位を占めており、この状況下で大人には懐かし、子供には安く買えるお菓子が新鮮なことにたいです。安く、量も丁度良いので休みの日のおやつに今後も活躍しそうです。お勧めの駄菓子がありましたら教えてください！



グリーン住宅エコポイント制度をご存じですか？

新型コロナウイルス感染症の影響により落ち込んだ経済の回復を図るための国策で様々な商品と交換できるポイント制度です。新築、リフォーム工事が対象となっており、契約が2021年10月31日迄、工事報告は2023年4月30日迄となっております。住宅に対する不具合、お悩み等ございましたら、ご一報下さい。災害、気候変動が続く中、体調には十分気をつけてお過ごしください。



7月より入社いたしました羽山です。宜しくお願い致します。

コロナ流行下の生活の中で、新たな楽しみを見つけました。我が家には幼いムスコがいるのですが、彼の好きなものの一つが恐竜です。よく博物館へ行っていました。自由に行くこともできなくなり…。そんな中、国立科学博物館でVR展示をはじめたのを知り楽しむようになりました。google arts&cultureでは世界の博物館や美術館のVRを楽しむことができ、私は大英博物館がおすすめです。まだ自由に旅行は出来ませんが、行ったつもりで観覧されるのはいかがでしょうか。

