

けやきの風

「馬油」、使う人が増えています！

「馬油」は人の皮脂とよく似た性質の天然オイル。使ってみたらよかったと、リピーターが増加中です！

◆馬油に出会って肌の悩みが解消

馬油美容家の岡田恵子さんは、馬油を使ったシンプルな手入れ法を提唱しています。そもそも、岡田さんが馬油を使い始めたのは、やけどがきっかけ。21歳のときに両手にやけどを負い、乾燥やかゆみに悩まされたそうです。その後、年を重ねるにつれて顔のシミが気になり、高級化粧品を使ったリエステに通ったりしましたが、効果を感じられなかったのが、そんなときに出会ったのが馬油。

「手荒れに効く」と聞き、夫が買ってきてくれたそうです。岡田さんが50歳のときでした。馬油を知ってはいたものの、使ったことはなかったという岡田さん。試しに手につけてみたくころ、驚くほどの潤いを実感。顔にも塗ってみると、シミが次第に薄くなり、2年たつころにはシミがほとんど

目立たなくなったそうです。

今では馬油ケアが習慣になっている岡田さん。手はぷっくりと潤いがあり、顔の肌もきれいになりました。ファンデーションを塗らず、外出時はいつもスッピンでいるほど、肌にも自信を持っています。

◆馬油が肌にいい理由

馬油は人の皮脂に近い性質を持っているのが特徴。とくに潤い成分の「セラミド」がたっぷり含まれていて、浸透力や保湿度が抜群です。肌のバリア機能をアップさせ、ターンオーバーを正常にすることで、シミやくすみを除いてくれるのです。

しかも、その後もシミができてくくなるというメリットがあります。馬油が肌本来の再生力をアップしてくれるというわけです。

◆洗顔後すぐに馬油をつける

馬油ケアの方法を紹介しましょう。馬油100%のものを使い、酸化しや

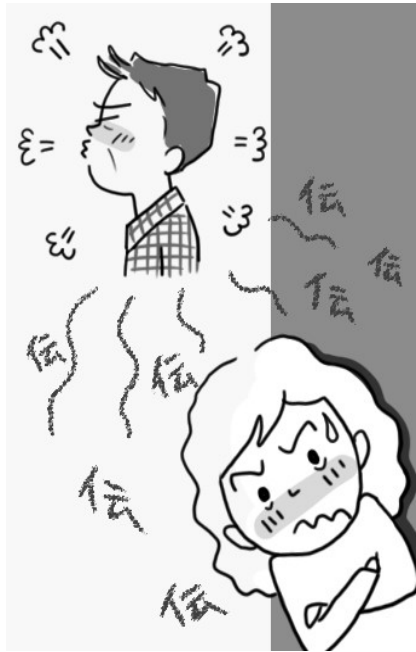
すいので冷蔵庫で保存します。価格はいろいろですが、50gで数千円が目安です。1回に使用する馬油の量は小豆1個分。手にとると体温ですぐに溶け、よく伸びます。なお、冬季は乾燥しやすいので、小豆2個分を使用してもOKです。

朝や夜、洗顔したあと、馬油を顔全体に薄く塗りましょう。そのあと、化粧水や乳液、美容液など、いつもの手入れを。馬油を洗顔後すぐつけることで、化粧品の浸透力を高めます。肌が乾燥していなければ、化粧水や乳液は省き、馬油を塗るだけでもOKです。





はなさき お悩み相談室



夫の不機嫌が伝染します。気にならない方法は？

「フキハラ」という言葉を聞いたことがありますか？「不機嫌ハラメント」を略した言葉で、自身の不機嫌をまわりに撒き散らすことです。たとえば、自分にご機嫌だったのに家族が不機嫌で、せっかくのいい気分が台無しになった、というようなことはありませんか？ 家族や職場の同僚、友人など、身近な人からのフキハラに悩まされているという人は少なくありません。

不機嫌な人に八つ当たりされると、受けたほうはかなりのストレスを感じます。一方、不機嫌を発散した側はすっきりするところが多いようです。

そもそも、不機嫌はなぜまわりを巻き込むのかというと、脳のしくみに理由があります。脳はポジティブな情報よりも、ネガティブな情報を早くキャッチする性質を持っているので、人の不機嫌に敏感。無意識のうちに同調し、自分も不機嫌になってしまうのです。つまり、不機嫌が伝染するのです。

対策としては、不機嫌な人から離れる。逆に、自分が不機嫌なときは出ていくなど。また、自分や家族などの、不機嫌の原因になる「嫌なもの」を知っておくことも有効です。把握する「just」で、予防することができます。

みんな集まれ～！

大人女子部

愛される人の会話術

会話にはマナーがあり、まわりから愛される人はそんなマナーを心得ています。いくつかのポイントに絞って紹介しましょう。

- ①人の意見を否定しない。自分とは意見が違ってても否定せず、耳を傾けましょう。理解しようとする姿勢を見せることで、関係が良好になります。
- ②自分だけが正しいと思わない。自分は間違っていて、相手が正しいのかもしれないと、今一度、立ち止まって考えましょう。
- ③相手のいいところをほめる。人の長所、素敵などところを見つけ、言葉にして伝えましょう。すると、相手からも好意を持ってもらえます。
- ④相手の話を聞く。「聞き上手」という言葉がありま

すが、相手の話をじっくり聞くことは、相手を尊重し理解しようとする気持ちの表れです。さらに、共感の気持ちを伝えることで信頼関係を築けます。

- ⑤相手の価値観を受け入れる。人はそれぞれ価値観が異なるもの。心を広く持ち、異なる価値観を受け入れる度量を見せましょう。
- ⑥相手を変えようとしな。相手をそのまま受け入れるのが、まわりから愛される人。相手が間違っていると思っても、変えようとしな。ということです。



<豚肉のマスタード焼き>

①豚肉は筋切りをしてから、びんなどでたたいて厚さ5mmくらいになるまで伸ばし、しょうゆとこしょうをふる。



②Aを混ぜ合わせる。



材料 (2人分)

- 豚ロース肉 (トンカツ用): 2枚
- しょうゆ: 小さじ1/2
- こしょう: 少々
- エキストラバージンオリーブ油: 大さじ1
- プチトマト: 6個
- ルッコラ: 適量
- A** マヨネーズ: 大さじ2
- パン粉: 大さじ2
- 粒マスタード: 大さじ1
- パセリ (みじん切り): 大さじ1
- パルミジャーノチーズ: 大さじ1
- B** 塩: 少々
- レモン汁: 適量
- エキストラバージンオリーブ油: 適量

③フライパンにオリーブ油を熱して豚肉の両面を焼きつける。

④オーブントースターの天板にオープンシートを敷いて豚肉をおき、②を均等にぬる。焼き色がこんがりつくまで3~4分焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。

⑤プチトマトは縦4等分に切ってルッコラと合わせて豚肉に添え、Bをかける。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

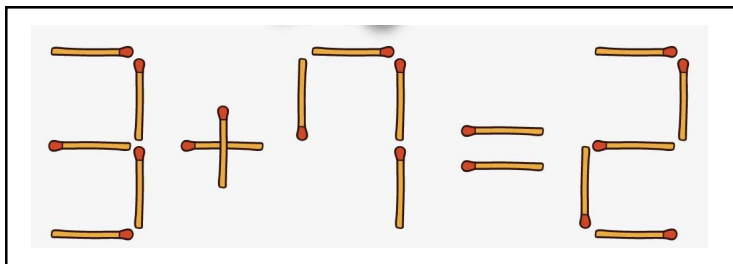


脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム3分

マッチを1本だけ動かして、正しい数式を作りましょう。

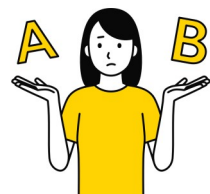


2 - 1 = 1

12月のことば

迷ったときは
「元気が出るほう」
を選ぶ

(中谷彰宏)





12月の見直し < 带状疱疹 >



50歳を過ぎたら、ワクチン接種を検討しよう！

带状疱疹はウイルス性の病気で、水ぶくれなどが帯状に肌に広がり、かなりの痛みを伴います。胸から脇が一番多いものの、顔や腕、太もも、背中、腹部など、全身のどこにでも現れるのが特徴です。成人の約9割が带状疱疹のウイルスを持っており、患者の約7割は50歳以上で、とくに60～70代に発症することが多いとされます。日本では80歳までに3人に1人が発症するといわれています。また、「带状疱疹後神経痛」といって、水ぶくれなどが治っても、痛みだけが続くといった後遺症もあり、注意が必要です。

予防法としてはワクチンを受けること。50歳を過ぎると、ワクチンの予防接種が可能で、带状疱疹のワクチンは、「シングリックス」と「水痘ワクチン」の2種類あります。シングリックスは不活化ワクチンで、带状疱疹の予防にかなり高い効果が期待できます。調査では発症を97%減少させたというデータも。費用は2回分の合計で約5万円。9年以上効果が持続するのもメリットです。ただし、筋肉注射で接種時に痛みがあったり、発熱やはれ、赤くなるなどの副反応が起こることもあります。

一方、水痘ワクチンは生ワクチンで、水ぼうそうの予防用。接種する回数は1回でOKで、約1万円。3～11年効果が持続します。接種方法は皮下注射で、接種時の痛みは中くらい。副反応として軽い痛みが起こることがあります。

どちらのワクチンも内科や皮膚科などで扱っていますが、すべての医療機関で行なっているわけでは

なく、事前に確認することが大切です。なお、自治体によってはワクチン接種の費用を一部負担してくれるところもあります。問い合わせてみるといいでしょう。

さて、带状疱疹を予防するための生活習慣をおさらいしておきましょう。基本的なことですが、3食規則正しく摂ることがポイント。できれば決まった時間に食事を摂るようにすると、自律神経が整い、免疫力がアップします。食事はタンパク質やビタミン、糖質、脂質をバランスよく摂ることも必要です。また、万一、带状疱疹にかかった場合は、タンパク質やビタミン、ミネラルを積極的に摂取し、傷ついた皮膚の修復を助けましょう。

ストレスをためないことも重要です。ストレスは免疫力を低下させ、病気を発生しやすくします。ストレスを感じたら、うまく発散できる方法を見つけて気分転換し、気持ちを落ち着かせましょう。過労や睡眠不足にも注意したいものです。



けやきの風編集部だより

街路樹も葉を落とし冬の訪れを感じるこの頃、クリスマスのイルミネーションが華やかに街を彩っています。いかがお過ごしでしょうか。

店先には色鮮やかなシクラメンやポインセチアが並び、クリスマスオーナメントや木の実を使ったクリスマス用のお花の準備をしています。今年は厳しい暑さに悩まされあつという間に秋はそこそこに冬を迎えました。

この冬の私のおすすめの花をご紹介します。

シクラメンでは「ファルファール」イタリア語で「蝶々」の意味でピンクの大輪の八重咲きです。花卉が八枚で重なり合っているととても豪華です。一輪の花の寿命が長く、長い物で一か月間咲き続けみごとな花です。一輪のシクラメンを花器に挿しても素敵です。

ガーデンシクラメンの「フェアリーラブ」新品種のフリル咲きですが強健でフリル咲きのパンジーなどと寄せ植えにすると優しい雰囲気を出してくれます。お部屋には「ファルファール」お庭には「フェアリーラブ」はいかがでしょう。

切花ではスプレーバラの「シフォンドレス」優しい淡いピンク色で蕾から満開までの花姿が素敵です。名前の通りシフォンドレスのような柔らかな感じですがとても花持ちがよく全ての花が咲き終わるまで楽しむことができます。冬のギフトにシクラメンやバラの花など加えてみてはいかがでしょう。花持ちが良いシンビジウムや胡蝶蘭も取り揃えております。

クリスマス頃より門松を設置させて頂いておりますが新年を迎えるにあたって門や玄関に飾り、松を依り代として「年神」様が降りてくると言われています。今年もたくさんのご注文を頂き企業様のご発展を祈りながら設置させて頂きます。

美松花園は今年3月に創業66周年そして、JFTD花キューピットは4月に創立70周年を迎えました。全国4200店の花屋が基本理念である「親和と誠実」のもとに今まで以上に花のある生活に尽力してまいりますのでご支援ご厚情を賜りますようお願い申し上げます。来年も皆様にとって素晴らしい年になりますように心よりお祈り申し上げます。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

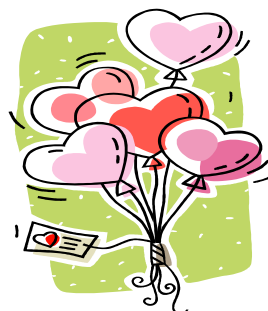
シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net



12月号、いかがでしたか？
来年もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！