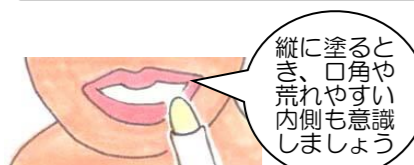


Health

くちびるのケアをしましょう



横に向かって塗ると、しわの中まで十分にリップクリームが塗られず、ムラができる可能性があります。

空気が乾燥したり、風邪や花粉症でマスクが手放せないと、くちびるがカサカサになってしまうこと、ありませんか？ ケアをしてぷるぷるなくちびるをキープしましょう♪

●リップクリームの塗り方

くちびるのしわは縦に入っているの、ゆっくり縦に動かすことで、まんべんなく塗り込むことができます。

リップクリームの種類について

形状にも違いが。リップバームは軟膏のようなもので、くちびるに良くなじみ、保湿が高いと言われているので、お休み前のケアにおすすめ。チューブタイプはやわらかなテクスチャーで荒れているくちびるにも刺激の少ないタイプが多いと言われていて、グロス感覚で使えます。ほかに、ヒアルロン酸など美容成分が入ったものも。UVカットできるタイプは日常使いに良いですし、色つきタイプはルージュ並みにしっかり色がつくものもあるので、くちびるに負担をかけずに、メイク感覚を楽しみたい人におすすめです。

●リップクリームの選び方

リップクリームはたくさんあるので、症状によって選びたいですね。くちびるの荒れや乾燥を予防したい場合は、医薬部外品(薬用)が適しています。すでに荒れがひどい場合は、医薬品を使うか、皮膚科で相談することをおすすめします。

●くちびるが荒れる原因は…

乾燥以外にも、紫外線や歯磨き粉、食べ物などの化学的刺激、なめたり、喫煙、手で触るといった物理的刺激があります。日頃から気をつけたいですね。

くちびるマッサージもおすすめ。リップやワセリンを塗り、指の腹を中心から左右にくるくると円を描くように動かし、最後に軽く、細かくタッピングを



口紅は、リムーバーをコットンに取り、横に優しく滑らせた後、縦に細かく動かしながら落としましょう。強い摩擦は禁物です！



かんたんレシピ

レンジで簡単！よだれ鶏

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」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/>

四川料理でも人気のよだれ鶏を食べるラー油を使って手軽に♪
食べ応え抜群のメニューです！



①鶏むね肉の表面にフォークで数カ所穴をあけて酒、砂糖をまぶし、耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分、裏に返しさらに3分加熱する。

②きゅうりはピーラーなどで縦に薄くカットする。パクチーは粗切りにする。

③器にきゅうりを敷き、カットした①をのせてパクチーと小口切りにした小ネギを混ぜ、添える。

④Aを合わせ、③にかける。

※鶏肉の厚みにより、電子レンジの時間を調節してください。
※数カ所穴を開けることで、下味がしみ込みやすくなります。

材料

- (2人分)
- 鶏むね肉…1枚、酒…大さじ1、砂糖…小さじ1
 - A: 醤油・酢…各大さじ1、砂糖…小さじ1、食べるラー油…大さじ1
 - きゅうり…1本、パクチー…1/2株、小ネギ…大さじ1

Chottoいいかも

100円ショップでも見られるフォトフレーム。額縁もさまざまでおしゃれなものもたくさん。そこで、写真を飾る以外にも活用してみませんか？

■草花を飾る



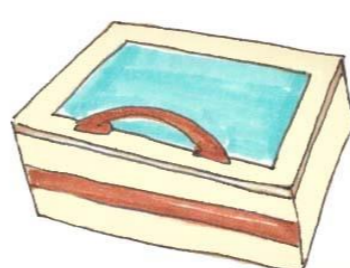
ベースの板に好きな柄の紙などを両面テープで貼り、その上にドライフラワーや造花の草花をマスキングテープで留めれば完成です！



紙に英語で好きな言葉を書いて添えても素敵

透明な板を2枚使ったタイプなら、その1枚の方に造花をマスキングテープで貼り、もう1枚の透明な板で挟んでもOKです。

■木製のボックスと合わせる



木製ボックス、取っ手、蝶番、すべて100円ショップで手に入ります

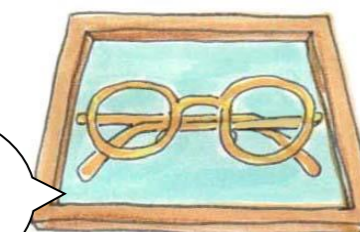
透明な板をフレームに両面テープやボンドで固定し、取っ手を付けます。蝶番で木製ボックスに取り付けられれば完成です。

■ルームプレートに♪



ベースの板を外し、透明の板にアルファベットのシールで部屋名を貼り、フレームに両面テープやボンドで固定します。

■ミニトレイとして活用



メガネはもちろん、アクセサリー置きとしても使えます

透明の板を外し、ベースの板にフェルトを両面テープで貼って装着すればOK！平置きするため、スタンドのないタイプを選びましょう。

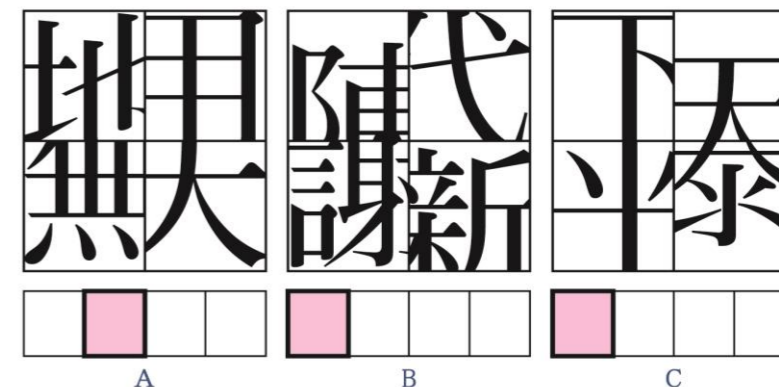
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答え

答えは左下にあります。