



baby 0歳～2歳

pal\*system

2017年4月4回

# わたしのママくらし Vol.7

春の風に  
誘われて♪

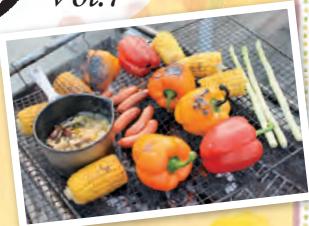
## がんばらない！ B.B.Qアイデア集

140人の組合員に聞いた、初心者OKの安心テクやメニューを集めました。

赤ちゃんが少し大きくなったら「外ごはん」を楽しめるように、みんなのアイデアをのぞいてみましょう！

### 「★」マークの見方

★★★=お役立ち度バツグン。毎回でも使える！ ★★=あるとうれしい、やれば楽しいメニュー/アイデア。 ★=みんなをちょっと驚かせる、試してほしいアイデア。



### 準備編

★★★

#### 野菜は洗って切り、保存袋に入れて持っていく

野菜は洗ってヘタや種を取り、食べやすくカット。子どもも食べられる野菜はレンチンで小さくカットしたものを、保存袋に入れて行きます。現地ではホイルに包んで焼くだけなのでのんびりできます。(たたみさんほか)



★★★

#### 味付け肉に野菜を加えてモミモミしていく

パルシステムの味付け肉に野菜を加え、もみ込んで行く。炭の火力が強いとこげやすいので、焼くコーナーと保温コーナーを分けるといいですよ。(明日晴れのいいなさんほか)



★★★

#### 水を凍らせて持参すれば保冷剤がわりにも

食材といっしょに持つて行き、ほどよく溶けたら飲み水や料理、後片付けに使うと帰りは軽くなるし便利！(mahaloさんほか)



★★★

#### いも類やこげやすい野菜はホイルに包んで

さつまいもや玉ねぎはぬらしたキッチンペーパーで包み、アルミホイルで包んで炭の中へ。ほっくり、しっとり焼き上がる。(nmさんほか) レンチンしたじゃがいもとバターをホイルに包んで焼く。(まめまめ23さんほか)



### アイデアメニュー編

★★★

#### アルミホイルの器でチーズフォンデュ♪

アルミホイルで作ったカップにシェreddチーズを入れて溶かし、ゆで野菜やウインナー、パンなどをつけながら食べるとおいしい。(ブニさんほか)



#### りんご+シナモンシュガードザートに

りんごは薄切りにしてシナモンシュガーをまぶし、アルミホイルで包んで「蒸し焼きりんご」に。焼き始めのころからじっくり焼いておくと、ちょうどいいデザートができる上ります。(きゅみさんほか)



★★★

#### 「うらごし野菜」はベビーにおとなにもおすすめ！

パルシステムの「うらごし野菜」シリーズを保冷剤がわりに持って行き、ベビーには加熱して離乳食として食べさせ、残りはマヨネーズやオリーブオイルなどを加えて味付けし、おとなのは野菜ディップやサラダに。便利でおいしい。(ぶうこさんほか)



### ベビーと楽しむポイント編

●日よけ、風よけ、虫よけ対策をベビーカーが使える場所を選べば安心ですが、さらに赤ちゃん用に帽子やはおもの、バスタオルなどを持参。暑くなってきたら、虫よけも忘れずに！(ようこさんほか)

#### 水分補給を忘れない

屋外にずっといることになるので、水分補給はいつもよりこまめに、多めに、を心がける。背中の汗もときどきチェックして。(みやちゃんさんほか)



### 場所選びのポイント memo

ビギナーさんは、調理器具やコンロ、炭などが用意された「手ぶらバーベキュー」施設を利用しても。食材だけ分担して持ち込めるところならお手軽です。場所を決めるときは、

- 屋根つきや屋内など、急な天候の変化にも対応できるか
- 調味料や食器、キッチンばさみ、トングなどの道具があるか（レンタルできるか）
- 洗い場やお手洗いが明るく清潔で、おむつがえや授乳スペースが確保できるか

など、HPなどだけではわかりにくいポイントを事前に電話などでチェックするといいかも。

# 毎日のスキンケア どうしてる?

「生協の化粧品って、年上の方向けでしょ?」と思っている方、多いのでは?  
そんなことはありません。肌にやさしく、満足感もあり、そのうえコスパも◎。  
わたしたちにぴったりなもの、じつはたくさんありました!

## お悩み その1

ゆっくりスキンケアする時間なんてない!

出産後は自分のためにゆっくりスキンケア、なんて時間はほぼ皆無。手早くできてちゃんと効果が実感できるもの、ありませんか?

## これで 解決

保湿を怠ると肌トラブルの原因。  
時短できるオールインワンゲルはいかが?



バルシステムで人気No.1のオールインワンゲル。  
1本で化粧水、美容液、乳液、化粧下地の4役なので、  
洗顔後はこれひとつでOK。アミノ酸とダブルのコラーゲン配合で肌にハリと潤いをくれます。

シンプルズム+(プラス) アミノ&コラーゲンゲル 100g



久しぶりのヒットでした。かなりの敏感肌な私、たいていの化粧品が合わないので、これはだいじょうぶでした! 乾燥が解消し、肌が適度な水分量でうるおいました。塗った後はサラサラで、肌になじむ感じ。子どもも気に入ったようで、自分でベタベタ付けています。(Y.K.さん)

## 使って みました



これひとつで済むので、時間も手間もからなくて助かります。(M.K.さん)

初めて利用しましたが、気に入りました! 乾燥気味の肌を保湿してくれ、ほおもチモチで大満足です。無香料のことでしたが、わずかに成分由来のさわやかな香りが。この香りは好感が持てました。続けて使いたい!(U.K.さん)

今回紹介した商品の一部は  
ネットでも注文できます。

※利用には、オンラインバルへの登録が必要です。



- シンプリズム+(プラス) アミノ&コラーゲンゲル100g
- スクワランオイル 60ml
- UVミルクfor family 30ml



見てね!

アドバイスして  
もらったのは…



(株)ジャパンビューティプロダクト  
根岸里歌さん

日本化粧品検定協会認定コスメコンシェルジュ®。肌悩みに対して最適な化粧品を選ぶ心強い味方です。

「毎日、直接肌につけるものだから」。食品同様に「安全で安心して使えること」を最優先に考え、化粧品にも独自基準を設けています。「素肌時間」は肌にやさしい化粧品が充実しています。

〈モニター方法〉「わたしのくらし」「わたしのママくらし」読者でもある20~40代のパルシステム職員に、実際に商品を1~2週間使ってもらい、感想を聞きました。

※モニターの声は個人の感想です。商品の効能効果を証明するものではありません。

## お悩み その2

子どもがさわってもOKなコスメを使いたい

マイクしているようがお構いなしにベタベタくっついてくる子ども。安心な成分のコスメを使いたいんだけど…。

## これで 解決

赤ちゃんでもOKの「スクワランオイル」  
を肌にも髪にもどうぞ。

深海サメの肝油を99%以上精製し、ボトルに詰めただけのシンプルさが人気のひとつ。赤ちゃんにも使える無色透明なオイルは防腐剤不使用。少量で髪や肌によくなじみます。

スクワランオイル 60ml



## 使って みました

冬から春にかけてマスクを多く使用するため、毎年マスクが当たるほおや鼻のまわりがこすれて乾燥しやすくなっていたのですが、これをやって乾燥しやすくなっています。これを使い始めてそのトラブルが減りました。赤ちゃんにも使えるのがいいですね。(M.A.さん)

## お悩み その3

子どもといっしょに使えるUVケア用品は?

これらの季節、紫外線はしっかり防ぎたいけど、肌への負担が大きいのはイヤ。家族で使えるといいな。

## これで 解決

「紫外線吸収剤」フリーの日焼け止め。



赤ちゃんや敏感肌の人まで、家族で使えます。一般的に使われる「紫外線吸収剤」不使用で、特有のニオイがしません。パラベン、香料、着色料、鉱物油、アルコールも不使用です。SPF22、PA+++。

UVミルクfor family 30ml

## 使って みました



石けんで落とせる、とあります。本当に落とせます。

にすっきり落ちました。使用感はサラサラ。肌にやさしく使いやすい!(Y.K.さん)

ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしkids(3~8歳の子どもがいるママ向け)▶ 190837

わたしのママくらしpre(妊娠中のプレママ向け)▶ 190811

わたしのくらし(ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け)▶ 190802

次回は5月3回

「平日の1日、見せてください!」

家の事のアイデアや時間の使い方など、ほかの組合員さんの一日をまるっとご紹介。

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は「kids」→「baby」→「pre」→「わたしのくらし」の順で、1種類のみの登録となります。ご了承ください。※「タベソダ」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら。190845

