



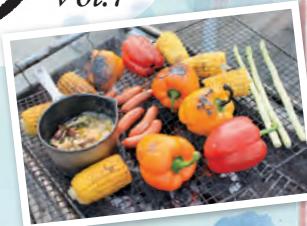
kids 3歳～8歳

# 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!



ポカポカした休日は、家族や友人と「外ごはん」。子ども連れでも楽しめる、手軽なバーベキューへGO！140人の組合員に聞いた、初心者OKのアイデアメニューと安心テクニックを集めました！

### 「★」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ーやアイデア。 ★=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。根菜やかぼちゃはレンチンしてカットしたものを、保存袋に入れて行きます。ごみも出ないし、現地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

バルシシステムの味付け肉に野菜を加え、もみ込んで行く。炭の火力が強いと焦がしがちなので、焼くコーナーと保温コーナーを分けるといいですよ。(明日晴れるとといいなさんほか)



★★★

#### じゃがいもやさつまいもはホイルに包んで

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リード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。野菜も食べやすいと、子どもに人気。(ブニさんほか)



★★★

#### 冷凍手羽元+好みの味付け

冷凍の鶏手羽元をクーラーボックスに入れて行き、ほどよく解凍されたところで好みの味付け。ハーブソルトや塩+カレー粉などをふって焼くと、手軽でおいしい。(びいなっつさんほか)



★★★

#### アウトドアならではの主食系

パンだねを長い棒にくるくる巻きつけ、転がしながら炭火で焼く。子どもを「パン焼き職人」に指名して「こがさないようね」とお願ひすると、張り切って一生懸命焼いてくれます。(smilesmileさんほか)

★★★

#### チルドの肉まんをこんがりホットサンドに

肉まんをホットサンドメーカーでサンドして温めてから食べると、蒸した肉まんとは一味違ったおいしさ。お焼きみたいでおいしい！(kuri2さん)



★★★

#### チルドピザや冷凍焼きおにぎりも

チルドピザをアルミホイルで包んで焼いたり、冷凍焼きおにぎりを網の端で焼くなど、短時間の加熱で食べられる軽食類。肉が焼けるまで待てない！という子におすすめ。(ねごろうさんほか)



★★★

#### りんご+シナモンシュガーでデザートに

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、食べ終わるころちょうどいいデザートに。(きゅみさんほか)



### 子どもと楽しむポイント memo

- ①ビギナーさんは、調理器具や炭などが用意された「手ぶらバーベキュー」施設に、食材だけ持ち寄るとお手軽です。場所を決めるときは、
- ②屋根つきで天候の変化に対応できるか
- ③調味料やキッチンばさみ、子どももいそなどの道具はレンタルできるか
- ④洗い場やお手洗いが明るく清潔で、子どもにも使いやすいか
- ⑤子ども向けのあそび場があるかなどをチェック。

- ⑥おとなが役割分担を決めて「子ども担当」を交代で行うとよい、という意見も。危険のないように見守りながら、貴重な経験をさせたいですね。

# 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?



パルシステムで人気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



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、ほおもモチモチで大満足です。無香料のことでしたが、わざわざ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、オンラインパ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。

〈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した。赤ちゃん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、とありますが、本当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)

## 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。

ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしpre(妊娠中のプレママ向け)▶ 190811

わたしのママくらしbaby(0~2歳の子どもがいるママ向け)▶ 190829

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

※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

