



Vol.16

わたしのくらし

その疑問に
こたえます！

ワンポイントメーク講座

あれ？ 顔色が暗くなったかも……

化粧下地を見直す。

化粧下地は、化粧くずれを防ぐだけでなく、肌の色を明るく補正する色合いを選びましょう。若いころの色を使い続けている人は見直してみて。

ピンク色の下地は、ほどよい血色を与えるので、透明感のある明るい肌に整えます

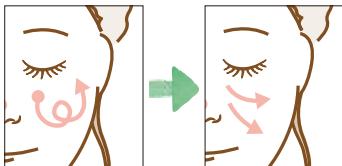


ファンデーションは厚塗りしない。

アズキ粒大を
とって「5点おき」
がポイント

※リキッド
タイプの場合。

指2本の腹を使って滑らせるように広げます。内側から外側へのぼし、顔の中心をカバーできればOK。クマが気になる場合は指でポンポンと目の下に追加して塗ります。



「仕上げパウダー」で透明感UP！

とくに黄ぐすみを解消したいなら、ラベンダー色の仕上げパウダーを使いましょう。色の入った粉が光を反射させて透明感がアップします。

ラベンダータイプの
パウダーがくすみを
飛ばします



年齢を重ねると気になってくるお肌のくすみやたるんだ印象…。いまさら誰にも聞けないマーク・テクニックを紹介します。



教えてくれたのは…

(株)ジャパンビューティプロダクト
根岸里歌さん

若いころと同じやり方でいいのかな……

チークで横顔美人に。

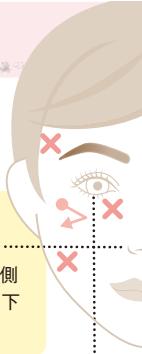
チークを入れるときは、自分の横顔を意識して。耳の横のほお骨から黒目の下まで、ほお骨をなぞるようにひと塗りすると、引き締まった印象に。

『レクティ
チーク
パクト』



入れてはいけない
NGゾーン

- ① 黒目の中心より内側
- ② 小鼻の延長線より下
- ③ こめかみ



見た目に差がつくアイマーク。

太めに入れると若づくりメイクになるので注意。まつ毛をなぎ倒すように入れるイメージで。省略しないでやってみて！

まつ毛のすきまを
埋めるように



マスカラを上手に使う。

マスカラは、まつ毛の根元にブラシをあてて、毛先に向かってなぞります。根元にしっかりつけておき、毛先はつけなくてもいいくらいに。

『レクティボリューム
カール・マスカラブラック』



パンダ目の防止には、
ファンデかパウダーで
目の下をさらさらの状態に
するのが有効！

掲載商品は「素肌時間」で注文できます！

- アクアブリエ メークアップベース（化粧下地）
- レクティ ジェルペンシルアイライナー





知って
得する

冬の健康知恵袋

寒さが本格的な季節。毎日元気に過ごすために食事も大切。
この時季だから取り入れたい、食材について紹介します。



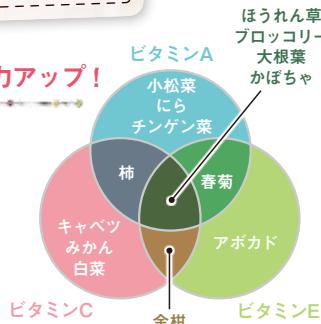
監修 清水加奈子さん

フードコーディネーター・管理栄養士・国際中医薬膳師。調理、スタイリングからカロリー計算されたレシピの作成、アイデアレシピの提案、栄養関連の監修などを行う。

冬野菜を上手に取り入れて！

ビタミンA・C・Eで、免疫力アップ！

冬は、気温が下がり私たちの免疫力も低下しがち。抗酸化ビタミンといわれる「ビタミンA・C・E」をとり入れた食事を意識しましょう。冬野菜には、ビタミンA・C・Eが豊富で、腸内環境を整える食物繊維を豊富に含むものも多いのが特徴です。



ほうれん草とブロッコリーを、冬の食卓の定番に。

ビタミンA・C・Eは、いっしょにとると効果が倍増します。組み合わせて食べるか、ほうれん草やブロッコリーのように、A・C・Eすべてを含む1品をたっぷり楽しむメニューもおすすめです。

手軽に鍋で

おすすめ
レシピは
こちら /

つらい冷え性を改善！

冷えの原因は血行不良。

「手足が冷たい」「からだが芯から冷えてつらい」など、冷えに悩まされる人が多くなる季節。冷え性は血行不良などからだの内側に原因があるので、体内から改善していくことが大切です。

辛みのある身近な香辛料を活用！

「ショウガオール」はその名通りしょうがに含まれ、加熱により増加する成分。「カブサイシン」は唐辛子などに、「ビペリン」はこしょうに含まれる辛み成分です。辛いものが苦手な人や子どもには、柑橘がおすすめ。皮と実の間の白い部分に「ヘスペリジン」が豊富に含まれるので、みかんなどは筋をあまりとらずに食べましょう。

冷え性改善に
よい成分と
食材

ショウガオール
しょうが(乾燥、
または加熱したも
の)

カブサイシン
唐辛子、しとう

ビペリン
こしょう

ヘスペリジン
柑橘類(皮の白い
部分)

ボカボカに
なるレシピおすすめ
レシピは
こちら /

次回2月4回の
「わたしのくらし」では、
「パルシステムの商品
アレンジレシピ」を
紹介します。

募集中!

4月4回のお題 「教えて！みんなの 昼ごはん事情」

昼ごはんに便利なパルシステム商品や、簡単なレシピを教えてください。また「退職した夫が家にいて昼ごはんを作る手間が増えた」など、昼ごはんにまつわる「ぼやき」も募集中です。

応募はこちら！



左の二次元バーコードをスマートで読み取り、表示されるURLをクリック。アンケートフォームにアクセスしますので、そのまま記入して画面の「送信」ボタンをクリックしてください。



ライフステージを変えたい方へ。

*新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6ヶタの申し込み番号を用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。※ほかのステージの記事やバックナンバーはwebでご覧いただけます。※配付停止はこちら、[190845](#)

わたしのママくらしpre&baby(プレママ、0歳の子どもがいるママ向け)▶ **190811**

わたしのママくらしkids(1~5歳の子どもがいるママ向け)▶ **190829**

わたしのママくらshjunior(6歳への子どもがいるママ向け)▶ **190837**

