



Vol.16

わたしのくらし

その疑問に
こたえます!

ワンポイントメイク講座

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
メイク・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ツ
根岸里歌さん

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

『アクアブリエ
メイクアップベース
(化粧下地)』

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

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。

※リキッド
タイプ
の場合。



「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。色が入った粉が光を
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

『ベルシーオクリスタル
ジュエルパウダー』

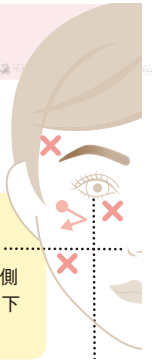
若いころと同じやり方でいいのかな……

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
バクト』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メイク。

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

『レクティ
ジェルペンシル
アイライナー』

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。

『レクティポリウム
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 メイクアップベース (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。
この時期だから取り入れたい、食材について紹介します。



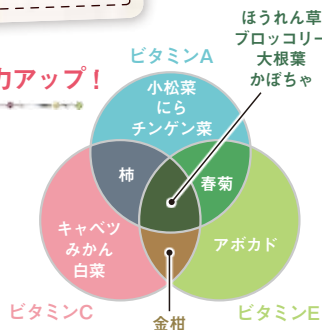
監修 清水加奈子さん

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です。

手軽に鍋で



〈ちぢみほうれん草の常夜鍋〉

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」「からだがかたくなって寒い」など、冷えに悩まされる人が多くなる時季。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」はその名の通りしょうがに含まれ、加熱により増加する成分。「カプサイシン」は唐辛子などに、「ピペリン」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）

カプサイシン
唐辛子、ししとう

ピペリン
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



〈豚ひき肉としょうがのサンラータン〉

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日のお題

「教えて！みんなの昼ごはん事情」

昼ごはんには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ホで読み取り、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ケ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歳の子ともがいるママ向け）▶ 190811

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

わたしのママくらしjunior（6歳～の子ともがいるママ向け）▶ 190837

