



Vol.20

わたしのくらし

紫外線

乾燥

シミ・シワ

夏のスキンケア 間違っていませんか？！



教えて
くれたのは…

(株)ジャパンビューティ
プロダクツ
田中亜紀子さん

夏は肌が潤ってるから保湿しなくても大丈夫！

NO! 気にならないけど夏でも
お肌は乾燥しています。

冬ほど気になりませんが、夏も冷房や紫外線の影響で肌は乾燥しています。乾燥してキメが粗いと紫外線の影響も受けやすくなるので、夏でも化粧水のあとは乳液やクリームで油分を補いましょう。ベタつきが気になる方は量を減らしてもOKです。

ローションの後は
必ず油分で
お肌にタタ



『プラセンタ オールインワンゲル』

洗顔後、
ひと手間で
済ませたい
ならコレ



汗でメークが落ちるので、化粧落としは手抜きに

NO! 汗でメークは落ちません。
クレンジングは大切です。

汗ではメークは落ちません。夏でも手抜きをせずにクレンジングしましょう。クレンジング剤は、オイリー肌の方はオイルタイプを、ドライ肌の方はクリームタイプを使うなど、お肌のタイプで選ぶことをおすすめします。

POINT

夜10時～2時は、お肌が成長する時間といわれています。この時間までにお化粧を落とすことをおすすめ。



W洗顔不要の
クレンジング
ジェルもあります

『レクティ モイスチャーカレンジングジェル』

日焼けが気になるけど、何度も日焼け止めを塗り直すのはめんどう

NO! UVカット効果のある
パウダーが便利です！

紫外線防御効果を示すSPF値は、SPF1に対して何も塗らないときより約20分持続することを示しています。1日中外にいるときはSPF値が高いもの、ふだんは低いものを使うなど使い分けましょう。汗で落ちやすいので塗り直しはマスト。UVカット効果のあるパウダーなら簡単で便利。

日焼け
しやすい鼻、
頬を重点的に
カバー



SPF50+

『ルソル
薬用美白UV
ミネラルパウダー』



▲化粧品は「素肌時間」に
掲載しています。



「強い歯」にする食習慣。

6月4日～10日は歯と口の健康週間。歯は、一度虫歯になってしまうと、元通りには再生しません。大事な歯を残すために、栄養素や食習慣から考えてみましょう。

歯と骨のカルシウム不足に注意

体内のカルシウムの99%は歯と骨に蓄えられています。そのため、カルシウムが不足すると骨中のカルシウムが減少し、骨粗しょう症や歯が弱くなってしまうことも。そうなる前に、まずは、ふだんの食事からカルシウムをたっぷりとすることを心がけましょう。とはいっても、じつはカルシウムは体内に吸収されにくい栄養素のひとつ。さらに、加齢によって小食になるとさらに摂取量が減ってしまいます。調理の最後にカルシウムをふくむ食材をトッピングしたり工夫をしてみましょう。

たとえば、
素麺に桜えびを
トッピング



「カルシウム」の吸収を高める「ビタミンD」と「ビタミンK」

カルシウムの吸収率を上げるには、カルシウムと一緒に「ビタミンD」と「ビタミンK」をとることが大切です。「ビタミンD」は、小腸や腎臓でのカルシウムの吸収を促進し、骨形成や骨量維持に重要な役割を果たします。「ビタミンK」は、歯をかたく丈夫にし(石灰化という)、骨の細胞の正常な代謝に不可欠。これら3つを含む食材を献立に取り入れ、しっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう! いずれの栄養素も、加熱に強いのが特徴なので調理はお好みで。

カルシウムを多く含む食材

モロヘイヤ、桜えび、
ししゃも、わかめ、
乳製品、木綿豆腐、
高野豆腐

ビタミンDを多く含む食材

しらす、かれい、真あじ、
紅鮭、あん肝、メカジキ、
真さば、鶏卵、きくらげ、
乾しいたけ

ビタミンKを多く含む食材

モロヘイヤ、若芽ひじき、
春菊、納豆、油揚げ、
豆乳、わかめなど



◀だいどこログ

次回6月4回の
「わたしのくらし」では、
「みんなのエコ生活の知恵」
を紹介します。

募集中!

8月4回のお題 とっておきの パルシステム商品活用術

パルシステムのお気に入りの商品の食べ方、
食べるシチュエーションを教えてください。
「おやつにはこれ」「これと、これを混ぜて焼く
だけ」など、たくさんの方をお待ちしています。

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**

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



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・国際中華医膳師。
調理、タイミングからカロ
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。

虫歯予防に「噛む」習慣

おすすめ「噛む」おやつ

口寂しいときのおやつには

- かみごたえが多少あること(かたすぎるのは禁物)
 - ひと口で飲みこめず、噛まなくてはいけないもの
- を選んでみましょう。

おすすめは、ナツツやチーズ(キャンディーチーズやモッツァレラチーズなどOK)、小魚おやつ、ドライフルーツなど。ヨーグルトにきざんだドライフルーツをかけても。