

<発行>

拡伸工務店
(かくしんこうむてん)
TEL.0480-85-6590
FAX.0480-85-6596

美容系オイルでお肌も髪も健やかに！

さまざまな種類の美容系オイル。その特徴を知って、お気に入りを見つけてみませんか？

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「美容系オイル」です。

お肌や髪に良いとされている美容系オイル。そのおすすめと、使い方を紹介します。

オイルを使うとどんな良いことが？

そもそも、美容系オイルを使うと、どんな良いことがあるのでしょうか？肌になじみが良く、肌の水分と結びついて蒸発を防ぐので、保湿の手助けしてくれます。また、オイルが肌内に浸透することで、肌の細胞の密度を高め、保護するという役割も。もちろん、オイルが持つ成分が肌の栄養にもなります。その一方で、オイルの性質によって余分な角質を取ってくれる作用も。オイルに抵抗がある人は、テストを二の腕の内側などにちよつとつけて時間を置き、

相性を確認してみると良いですよ。

ポピュラーで使いやすい美容系オイル

●**オリーブオイル**…食用よりもさらに精製したもの。美容に良いとされるオレイン酸が豊富で、ビタミンA、Eも含み、乾燥肌に良いです。いくつかグレードがありますが、エキストラ・バージンがおすすめです。

★使い方／肌の保湿に最適で、かかとやひじなど、かさつきやすいところにすりこむのもおすすめです。顔はお手入れの最後に1滴を手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。

●**ホホバオイル**…ホホバの種子から搾ったオイル。さらつとして、肌なじみが良いのが特徴。非加熱処理の黄金色の「ゴールドンホホバオイル」がおすすめ。アミノ酸やミネラル、



ビタミンA、D、Eが豊富です。

★使い方／顔に使うときは化粧水後にオイルを手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。お使いの乳液に混ぜて使うのも良いです。髪のお手入れにもおすすめです。髪を乾かす前に毛先から全体になじませてブラッシングしましょう。ちなみに、加熱処理し、栄養分が抜けた透明タイプはマッサージのベースとして、好きなアロマオイルと合わせてどうぞ。



オリーブオイルやホホバオイルはメイク落としにも！手のひらに500円玉大の量でメイクになじませましょう。



使う量はどのオイルも顔や髪なら1～2滴が最適。あとはつける範囲に合わせて調整してください。

●**スクワランオイル**…深海サメの肝臓やコーン、ベニバナから採られた成分「スクワレン」を美容用に精製したもの。肌の新陳代謝をアップさせる効果が期待できるほか、お肌の保護、保湿にも良いです。



アルガンオイルを1～2滴顔に伸ばし、蒸しタオルを乗せて5分！お肌がツヤツヤに♪

●**アルガンオイル**…モロッコに生息するアルガンの木の種子から抽出されたオイル。オレイン酸やビタミンEを含むので美容に良く、抗酸化力があるので皮膚を癒す力があります。

★使い方／化粧水の前に伸ばしてつけると、化粧水の浸透を良くし、お肌を保護してくれます。浸透性が高いので、ヘアケアやハンドケアにも。爪の甘皮に1～2滴すりこむのもおすすめです。お風呂に10～20滴垂らして入浴すればお肌つとりです。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあーチャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ～



イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



スニーカーが大人気！

おしゃれをするうえで、足元はとっても大事なポイント。そこで、今、女性の間で流行っているのがスニーカー。動きやすさが最大の魅力ですが、ファッションとして注目されているのです。ジーンズに合わせる定番スタイルは、裾を少し折り、くるぶしを見せて履くことが今流。若々しく見え、おしゃれになるそうです。また、スカートなど女性らしいスタイルに合わせても、軽やかな雰囲気が出て良いのだそうです。最近は白いスニーカーが特に人気。歳を重ねるとついモノトーンの服を選びがちですが、そこに白いスニーカーを合わせるとさわやかに。そこで気になるのが汚れ。布製はこまめにブラシで汚れを落とすと良いですが、合皮のタイプを選べばよりデザイン的にも大人でも取り入れやすく、汚れも固く絞った布で拭けば落ちるので、キレイを保てますよ。



サラダチキンをお家で手づくり♪

今、コンビニやスーパーで鶏胸肉をしっかりと仕上げた「サラダチキン」が人気を集めています。サラダに使うのはもちろん、おかずに用いたり、サンドイッチの具にしたりと、使い方もいろいろ。このサラダチキン、お家でも作れます。鶏胸肉1枚を使用。厚みのあるところは切り広げるなどして薄めにし、3等分程度にします。鶏胸肉にはフォークなどで穴を開け、塩、こしょうを適宜、酒、砂糖を各小さじ1～大さじ1/2を揉み込みます。ジッパー付きの袋に入れて空気を抜いてフタをし、お好みで1～2時間、冷蔵庫で寝かせます。お湯が沸騰した鍋に入れたら火を止め、フタをして15～30分程度置きます。お肉が浮かないように重しをすると良いです。中まで火が通れば完成。お好みで片栗粉を加えてもしっとりします。ほかに、鶏がらスープの素や市販のハーブ粉を入れれば、よりしっかりとした味付けになります。前日に仕込んでひと晩漬けてもおいしいですよ！



地域密着！
菖蒲町の大工さん
拡張工務店です

代表取締役社長
尾身 昇（おみ のぼる）

【お施主様の笑顔が私どもの一番の喜びです】

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思ひ本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

間違い探し答え：①牛 ②木の枝 ③女の子の手 ④平均台の脚 ⑤水筒

新築 リフォーム 住宅設計



有限
会社

拡張工務店

夏は涼しく 冬はあたたかい
高断熱で快適な住まい



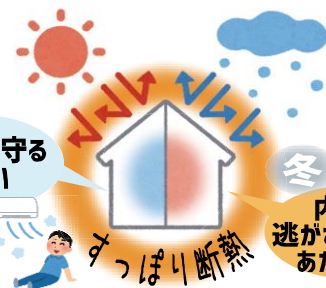
すまいのことは
カクシン工務店へ
お気軽にご相談ください

■ 営業時間 9:00～18:00（水曜定休）

フリーダイヤル ヨ イ イ エ ク イ ナ シ
0120-411897

外熱から守る
涼しい
夏

冬



内熱を
逃がさないから
あたたかい

〒346-0104 久喜市菖蒲町三箇678-5 TEL.0480-85-6590

<http://www.kakusin-no.co.jp/>

拡張工務店