

けやきの風

たるみをなくして、顔を引き上げる！

◆顔がたるむ原因

年を重ねると顔がたるみやすくなりますが、それは筋力が衰えることが原因です。顔には40種類以上の表情筋がありますが、日常的に使われているのはおよそ3割。残りの7割は日常生活ではあまり動かすことがありません。とくに表情筋は鍛えにくいので、意識してストレッチや筋トレを行うことが大切です。

また、コラーゲン不足もたるみにつながります。コラーゲンは肌の弾力を保つ働きがありますが、年を重ねるにつれてコラーゲンがうまく作られなくなったり、質が悪くなったりします。加齢のほか、紫外線や乾燥によってもコラーゲンが不足します。ほかに、むくみや体重の増加、姿勢の悪さも顔のたるみを引き起こします。

◆顔のたるみを防ぐ方法

顔のたるみは年のせいだからし

かたないと思いきや、実はいけません。日常生活で少し意識するだけでも防ぐことができます。ポイントはいくつかあります。

まず、保湿をしっかりと行い、肌の水分量を保つことが大切です。とくにコラーゲン配合の美容液やフェイスシートをとり入れるのがおすすめです。また、日光にあたるときは日焼け止めを使い、紫外線対策をするのもポイント。

もちろん、食事はバランスよく食べ、質のよい睡眠をしっかりととり、ストレスを避けることも重要でしょう。姿勢が悪いと顔がたるむので、つねに正しい姿勢を保つことも心がけたいこと。背筋を伸ばし、前かがみにならないようにしましょう。

◆表情筋を鍛えよう

表情筋を鍛えることで、たるみを防ぎ、顔を引き締めることができます。口を大きく開いたあとと

じたり、笑顔を作ったりなどが有効です。さらに、毎日の習慣にしたいストレッチ方法を紹介します。①親指と人さし指で唇の右端をつまみ、上下に20秒間揺らします。そのあと、左端も同様に行います。②手でこぶしを作って口角の右下にあて、斜めに小刻みに20秒間揺らします。そのあと、左下も同様に行います。③両手の人さし指と中指、薬指の腹を両頬にあて、「せー」と言いながら引き上げたあと、離します。20秒間繰り返しましょう。



①唇の端をつまみ上下に揺らす

②口角の下をこぶしで斜めに動かす



③「せー」と言いながら頬を引き上げる



はなさき お悩み相談室



ランチのあと、眠くなってしまおう⁰⁰⁰

昼食を食べたあと眠くなるという人は少なくありません。原因は昼食のメニューにあることも。カレーライスや丼もの、ラーメンやパスタなどの麺類は注意が必要で、糖質が多く、早食いになりやすいからです。短い時間で大量の糖質を摂取すると血糖値が急速に上がり、そのあと、急降下。これが眠気の原因です。ランチは糖質だけでなく、タンパク質や野菜などバランスのよいメニューがおすすめる。このとき、野菜から食べれば血糖値が上がりにくく、ごはんやパンなど糖質の食べすぎ防止にもなります。結果、昼食後眠くも効果があります。

なることはなく、午後のパフォーマンスがアップします。ただし、時間がない、手軽に済ませたいなどで糖質の多いメニューを選ぶこともあるでしょう。その場合は、よくかんでゆっくり食べましょう。テレビを見ながら、スマホを見ながらなどの「ながら食い」は早食いの原因になるので避けます。

なお、昼食後、どうしても眠いときは10〜20分、仮眠をとるのもOK。頭がすっきりし、その後スムーズに活動できます。仕事などで仮眠をとれないときは、数分間、目を閉じるだけでも効果があります。

ナイフとフォーク の正しい扱い方

みんな集まれ~!

大人女子部

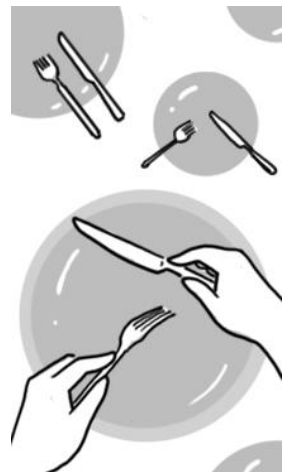


ナイフとフォークを正しく使えていますか？まず、持ち方の基本から。ナイフは人さし指を伸ばして柄にあて、フォークは下向きにして人さし指の先を柄の終わりくらいにあてましょう。フォークだけ持つときは右手に持ち替えればOKで、スプーンのように持つのが正解です。また、料理は左から切るのが基本で、フォークで押さえて、ナイフで左から切り、そのままフォークを口に運びます。料理を右から切るのはNGです。

食事の途中でナイフとフォークを置くときは、皿にハの字になるように。このとき、ナイフの刃は自分に向け、フォークは下向きにしておきます。食事が終わったら、ナイフとフォークをそろえて

持ち手が手前になるように斜めに置きましょう。これが食事が終わったサインになります。このとき、ナイフとフォークは皿の上にしっかりとるようにしましょう。先だけのせるのはNGです。

ナイフとフォークの避けたい使い方があります。まず、カチャカチャと音を立てること。ほかに、ナイフをなめたり、直接口にあてたりするのは見苦しいうえに危険なのでNGです。もちろん、ナイフで料理などを刺すのも避けましょう。





6月の見直し<むくみとり>



毎日の習慣でむくみを予防・解消しよう！

医師の川嶋朗さんによると、40代以降の女性は腎臓の機能が衰えて余分な水分を排出できず、体内に水分がたまりやすくなるのだとか。その結果、むくみとして症状が現れます。むくみは内臓の機能を低下させて血流を悪くするうえ、不調や老化の原因にもなります。簡単にむくみをとる方法を朝昼夜別に紹介しましょう。

朝は目覚めにレモン水を飲みましょう。レモンに含まれるポリフェノールやクエン酸の働きで胃腸の働きがアップし、水分や老廃物を排出してくれます。レモン水は常温か白湯100ミリリットルにレモン汁を小さじ1、塩ひとつまみ加えるだけです。次に、洗濯物を干しながらスクワットを習慣にしましょう。脚全体の筋肉が刺激され、血流がアップします。また、歯を磨きながら、またはメイクしながら首の後ろを温めるのも効果的です。電子レンジで温めた蒸したタオルを首の後ろにあてることで、首から肩に広がる筋肉の血行をよくし、老廃物を排出させます。肩こりや頭痛の改善にもつながります。

昼は仕事などでずっと同じ姿勢でいることもあられるでしょう。立ちっぱなしや座りっぱなしは血流を阻害し、むくみを引き起こします。30分に1回は体を動かしましょう。大きく伸びをしたり、肩を回したり、その場で足踏みしたりなど、簡単なことでOKです。また、座りながらふくらはぎをストレッチするのも効果的です。ふくらはぎは血液を心臓に戻す働きをする、重要なパーツです。

座りながらかかとの上げ下げをして、血流をよくしましょう。

夜はシャワーで済ませず、湯に浸かるのがおすすめ。湯船に入ると水圧がかかり、血液が心臓に戻りやすくなります。その結果、体内の余分な水分が汗となって排出されます。このとき、ぬるめの湯に浸かるのがポイントで、リラックス効果が期待できます。また、髪を乾かすついでに行いたいのが、簡単お灸です。おへそから人さし指1本分上の位置に「水分」というツボがあります。そのツボに肌から10cmくらい離してドライヤーの温風をあてましょう。温かくなったら離して再びあてるのを数回繰り返せばOKです。このとき、温風を近づけすぎないように注意します。

そして、重力によって血液や老廃物が足にたまりがちなので、寝るときは足を軽く上げるのがおすすめです。バスタオルを畳んで足をのせ、足を心臓よりも高くするのがポイントです。翌朝、足がスッキリしていることに気づくでしょう。足の疲れもとれます。



むくみをとる

生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

若葉が青々と茂り、雨上がりの紫陽花が心を癒してくれます。お元気で
お過ごしでしょうか。庭に咲くキンシバイ（金糸梅）をお店のカウンターに、
飾っているとお客様が「まあ きれいなね！」と声をかけられます。初夏から夏へと
変わる季節を知らせてくれるキンシバイ。花言葉は「きらめき」「太陽の輝き」
です。色鮮やかな黄色い花の姿を太陽に見立てたことにちなみます。花径6cm程
の黄金色に皆さんの目が留まるのでしょうか。お福分けをして楽しんで頂いています。

6月2日はローズの日です。6（ロー）& 2（ズ）の語呂合わせでもあるのですが
世界最高品質のローズオイルが採れるブルガリアのバラの谷ではブルガリアン
ローズの収穫を祝い、およそ100年前から毎年6月に「バラ祭り」が開催されて
います。バラを大切な人に贈り感謝を伝える日、バラに触れる機会として
一般社団法人ブルガリアンローズ文化協会が制定された記念日です。

6月21日は父の日です。お花を贈り感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。
日本では、幸福や喜びの象徴である黄色を父の日のイメージカラーとしたことから
父の日には黄色のバラを贈ることが広まりました。また世界でも黄色は
「命を守る色」や「信頼や尊敬」を表す色として大切にされている色でもあります。
サンサンと降り注ぐ真夏の太陽のようなひまわりも人気です。
この時期、旬を迎える紫陽花の花言葉は「一家団らん」「家族」などです。
紫陽花の小さな花が集まって咲いているように見えることからの由来です。
黄色バラやひまわりに爽やかなブルーの紫陽花を添えてみてはいかがでしょうか。

店頭にはアメリカンブルーやペチュニア、百日草、朝顔など夏を彩る花苗が入荷
しています。イタリアンハーブやバジル・ミニトマトなど揃えていますので是非
無農薬で安心・安全な野菜を育ててみてください。
お花のことは、スタッフにお気軽にご相談ください。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>



今月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！



ホームページ

<トマトと鶏もも肉のオイスター炒め>

居酒屋 我が家

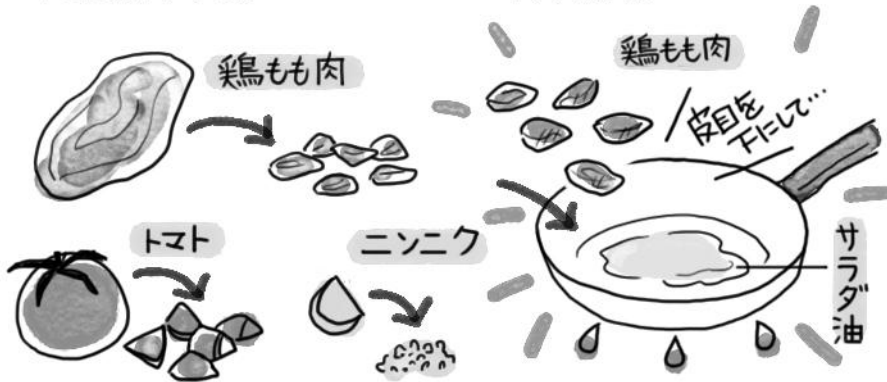
おつまみメニュー

①鶏もも肉とトマトはそれぞれひと口大に切り、ニンニクはみじん切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして中火で焼く。

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 1枚
- トマト 3個
- ニンニク 1/2片
- サラダ油 大さじ1/2
- 塩 少々
- 粗びき黒こしょう 少々
- オイスターソース 大さじ1



③こんがり焼き色がついたら裏返し、塩、粗びき黒こしょうをふる。

④火が通ったら余分な油をペーパータオルで拭きとり、ニンニクを加えて炒める。

⑤ニンニクの香りが立ったら、トマトを加えて炒め、オイスターソースで調味する。



アサヒビール ズバうま! おつまみレシピ <https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe>



脳トレクイズ

レベル ★

目標タイム1分

4つの漢字を合体させて二字熟語をひとつ作りましょう。

- | | | | |
|----|---|---|---|
| ①口 | 一 | 言 | 己 |
| ②旨 | 月 | 月 | 方 |
| ③中 | 心 | 言 | 成 |

6月のことば

雨の中、傘をささずに踊る人がいてもいいそれが自由というものだ

(ゲーテ)

