



Health

手の乾燥を防ぎましょう



指先のマッサージ効果で血行促進にもつながります

秋は比較的過ごしやすい季節ですが、実は乾燥が始まる季節でもあります。そこで手の乾燥を防ぐケアの方法などを紹介します。

- ①ハンドクリームの前に化粧水をプラス
日中はなかなか難しいかもしれませんが、夜のお手入れの際に化粧水を手にもつけて、ハンドクリームを塗ることで保湿効果が高まります。
- ②アルコール消毒後にもハンドクリームを
今では手のアルコール消毒が日常に。何度も繰り返すと手も乾燥してくるので、こまめにハンドクリームを塗りましょう。今では、除菌もできるハンドクリームも見られるのでチェックしてみると良いですね！

効果的なハンドクリームの塗り方

- ①説明書にある適量を手のひらに取り、広げながら両手で温める。温めることで伸びの良さが違う！
- ②手の甲につけ、反対の手で優しく押しながら全体に広げ、なじませる(イラストA)。
- ③両手の指を組み、上下に滑らせるようにして指と指の間もしっかり塗ります。
- ④指先や爪、爪のまわりなども優しく塗り、指先をつまんでなでながら指を抜くように放します(イラストB)。



ビタミンEは血行促進に効果的。ビタミンCは皮膚の回復力を高めてくれるそうです

尿素配合のものは、硬くなった角質をやわらかくしてくれる働きがあります

手のお悩み別でおすすめのハンドクリームがあります。カサカサした手やあかぎれがある手には、ビタミン系を配合したものがおすすめです。かさつきや粉ふきには保湿系を。セラミドやヒアルロン酸、コラーゲン配合のものがおすすめ。皮膚のごわつきには、尿素配合がおすすめ。ただし、皮膚が弱い人や敏感肌の人、ひび割れがある人は避けた方が良いでしょう。

かんたんレシピ

かぼちゃのミートクリームパスタ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料 (2人分)

- スパゲッティーニ(太さ1.6~1.7ミリ)の Pasta…160g、かぼちゃ…200g、合いびき肉…200g、ニンニク…1かけ
- 白ワイン…100ml、生クリーム…200ml、塩・コショウ・オリーブオイル、イタリアンパセリみじん切り…適量、粉チーズ…大さじ1



- ①かぼちゃは3センチ程の角切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯と塩を加え、パスタ、かぼちゃと一緒に、パスタの表示時間茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、塩・コショウをした合いびき肉、ニンニクを加えて火を入れる。
- ④③に白ワインを加え、沸騰させてアルコールを飛ばし、生クリームを加えて塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤④に②を加えて絡め、器に盛りつけ、イタリアンパセリと粉チーズをかける。

※生クリームは火にかけすぎると分離してしまうので、一度沸騰させたら火を止めましょう。

Chottoいいかも

手&足形アートでハロウィンを盛り上げませんか？手や足に絵の具などを塗って、紙に形を押し、そこにアレンジを加えれば完成！ハロウィンのディスプレイに活かしたり、お子さんと遊びとして楽しむのも良いですよ！

■ 手形でハロウィンを表現



一緒に日付やお子さんの年齢を記せば、素敵な成長記録にも♪

グレーの手形はおばけ、オレンジの手形はおばけかぼちゃ風のアレンジ！星のシールなどを加えればより雰囲気が盛り上がります！

■ 足形でおばけかぼちゃ&手形はガイコツに



足形を少し重ねるように押すのがポイント！ガイコツは、手形を体に見立て、顔のシールと合わせれば完成。

■ かわいい動物たちもできます！



ちなみに、手形の手のひら部分に顔を描けばガイコツ風にもなります。

足形は猫の体、手形はコウモリの翼、といった感じで、シールなどと組み合わせればキュートな動物たちも表現できます♪

■ 手&足形アートをアレンジ！



100円ショップでも見られるハロウィン用のシールと組み合わせても素敵

手形&足形アートでポストカードやポスターをつくり、足形を切り取って壁にペタペタ貼るだけでもかわいいです！

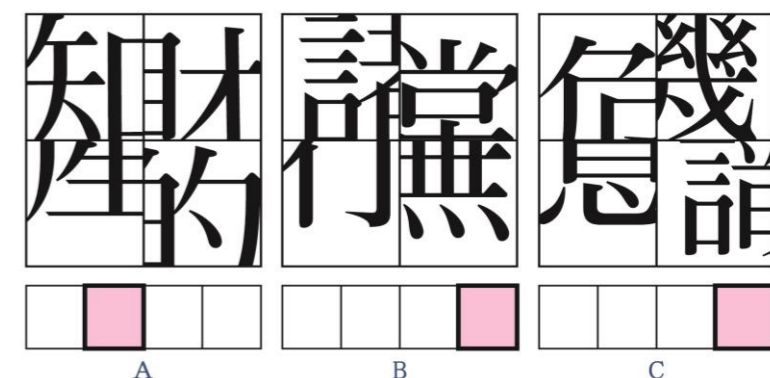
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



この停め方は〇〇〇にどうかと思う！



答え

答えは左下にあります。

こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。