



## Health

## 首のケアをしましょう

首に日焼け止めを塗るときは、前側は、少し上を向き、鎖骨から上に向かって塗ると良いですよ！



首の後ろは少し下を向いて下から上へ塗りましょう

### 気になる?! ストレートネック

スマートフォンの普及が進んだ今、長時間使用することで起こるストレートネックが増えているそう。通常、首は緩やかにカーブを描いていますが、下を向くことが多くなり、首が前に出て、まっすぐに伸びてしまうことをストレートネックといいます。簡単なチェック方法は、壁に背を向けて立ったとき、頭が壁に付かなかつたら要注意です。

顔と同じように首も日焼けをしたり、乾燥したりするので、ケアが大切。そこで、その方法や健やかさを保つためのストレッチを紹介します。

### ●日焼け止めは首まで塗る！

強い日差しが照りつける今、首までしっかり日焼け止めを塗りましょう。また、落とすときは、首の皮は薄いので、石けんやボディソープを泡立てて手で優しく洗いましょう。

### ●湯上りのケアも忘れずに

乾燥を防ぐために、化粧水や乳液を塗ることも忘れずに。

### ●首のマッサージもプラス

顔を中から外へ、耳の前から首にかけて優しくなでるようにしたら、首から鎖骨にかけてさらに優しくなでるようにリンパを流しましょう。

### ●首のストレッチをしましょう。各5～10回が目安です



首をゆっくりと左右へ傾ける。目線は正面で、あごを引くのがポイント！

目線を水平にし、体も正面を向いたまま、首だけ横向きに動かす。

頭を極力前へ突き出し、水平にスライドさせるように後ろへ引く。

体は動かさず、頭と背筋はまっすぐに！

## かんたんレシピ

## サンマのバインミー

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/>

ベトナムのサンドイッチ「バインミー」をおうちで楽しみませんか？ボリューム満点でランチにぴったりです♪



### 材料

(2人分)

- バケット…小1本、サンマ…1尾、レバーペースト(市販)…40g、ニンジン…1/2本、ダイコン…3センチ
- すし酢…大さじ1と1/2、パクチー…1株、塩・コショウ・小麦粉・オリーブオイル…適量、ピンクペッパー…適量

①ニンジン、ダイコンはせん切りにし、すし酢に浸ける。パクチーは粗切りにする。

②サンマは3枚おろしにして、さらに3等分し、塩・コショウ・小麦粉をはたき、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼く。

③バケットを真横にカットし、レバーペーストを塗って①を乗せて、②を挟み、ピンクペッパーを添える。

※サンマは小麦粉でコーティングすることで、皮がむけにくく焼くことができます。  
※ニンジン、ダイコンのなますは、多めに作って保存しておくと、ちょっとした添え物などに役立ちます。

## Chottoいいかも

チャック付き袋を活用しませんか？ 食品を保存したり、冷凍する以外にも、いろいろな使い方ができますよ！

### ■ 旅行先の洋服の仕分けに便利！

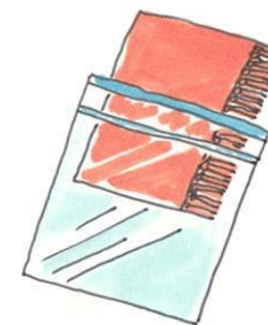


1日分で分けたり、トップス、パンツなど種類別に分けたりと重宝。空気を抜いて圧縮することもできるので、旅行カバンの中も整理しやすくなります。

インターネットのフリマで商品を発送する際にも便利。ニットなどは空気を抜けばスマートになります。

子どもの修学旅行の準備にもおすすめ！

### ■ マフラーなどの保管にもおすすめ



大きめの袋なら、マフラーなどの保管にもおすすめ。空気を抜けば、立ててスッキリ保管できます。

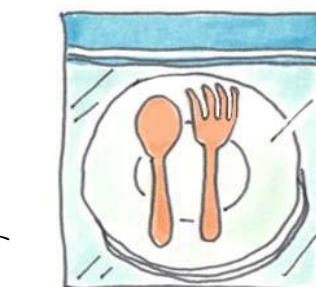
### ■ こまごまとしたものを仕分ける

掃除道具ならメラミンスポンジ、化粧道具ならコットンなどをひとまとめに入れ、封をすれば、きれいな状態で保管でき、一目瞭然です。



外出時の持ち出しにも便利！

ほかに、  
・子どものシール  
・赤ちゃんのおむつセット  
・マスク  
・裁縫道具  
・コード類などの保管にもおすすめ。マスクは予備で数枚、バッグに入れても良いですし、コード類は中が見やすく整理できます。



### ■ アウトドア用の食器をひとまとめ

キャンプなどに行くとき、食器などをあらかじめひとまとめに入れておけば、出発前の準備に便利！使った後は、同じ袋に入れてそのまま持ち帰ることができます。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ケイロ  
コ○キアツ  
ノヒ

オツ  
ア○ナス  
ミ

バシウ  
コウ○ウ  
ウキ

ア○バシヨ  
ツツキ

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。