

Health

マスク生活を快適にするヒント

一般的なマスクスプレーのつけ方は、マスクから十分に離してスプレーした後、マスクをフリフリしてから使いましょう



マスクスプレーはマスクの外側と内側につけるタイプがあります。基本的には、説明書きをよく読んでお使いください。

効果的な化粧直しのしかた

ティッシュなどで汗を抑えながら拭き取ります。スプレー式の化粧水を顔全体にかけ、軽くなじませたら、日焼け止め乳液やクリームを塗り、ファンデーションなどで仕上げましょう。日焼け止めは、SPFが高いものでも、汗や、ハンカチなどで汗を拭いたときに落ちてしまうので、こまめな塗り直しが効果的。室内であれば、3~4時間程度、屋外なら、2時間程度おきに塗ると良いそうです。

残暑の中、マスクを日々使っていると不快になりますよね。そこで、少しでも快適に過ごすためのヒントを紹介します。

①マスクスプレーでさわやかな香りをプラス

専用のマスクスプレーをひと吹きすれば、良い香りがマスク内に広がり、気分もアップ。ミントや柑橘系など、清涼感のある香りがおすすめです。

②化粧がくずれやすいので、お直しアイテムの携帯を

マスクが蒸れ、汗で化粧が崩れると日焼けの心配に。UVカットではない一般のマスクのときは特に気になりますね。まめに日焼け止めを塗ることをおすすめします。その際、スプレー式の化粧水があると便利。日焼け止めの前に使うことで、日焼け止めの使用感も良くなります。



マスクに化粧がつくのも気になりますね。保湿をしながらしっかり化粧を密着させることや、テカリ防止の下地を使うのも効果的です。

マスクの内側にベビーパウダーやおしろいをはたくとさらっとして化粧がつきにくくなります

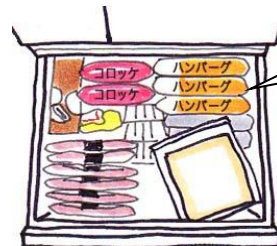


首掛けタイプの扇風機を使って顔に風を送るのも良いですし、マスクに直接装着できる超小型扇風機を使うのも良いですよ。

Chottoいいかも

防災用の備蓄品って、幸いにも何も起きないと、ついうっかり、食品の期限が過ぎてしまうことに。そこで、ローリングストック(普段の食品を消費しながら備蓄する)をしてみたいかながらうか?

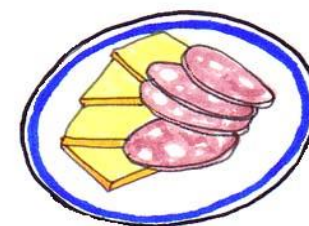
■食パンなどを冷凍する



自然解凍で食べられるお弁当用のおかずもおすすめ!

日ごろから食パンなどを冷凍しておくとお便利。保存期間は1カ月ほど。電気が使えなくても、自然解凍で食べられます。

■お肉の代わりに

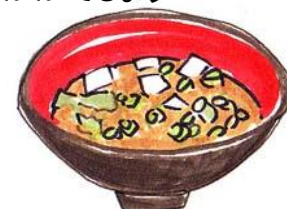


サラミやカルパスなら、比較的安価。日持ちがするものもポイントです。小分けになったものなら、手を汚さず食べることができます。

サラミは、ふだんのおつまみとして、チーズと一緒に食べると美味しいですよ!

■手軽に食べられるもの

温めなくても食べられるレトルト食品や、インスタントのみそ汁もあると便利です。どちらもふだんの食事に取り入れられるので、お気に入りの一つを見つけてみてはいかがでしょうか?



■パスタも重宝します

ガスが使える環境なら、パスタもおすすめ。ゆで水を少なくすれば、パスタが水分を吸ってなくなるので、お湯を捨てる手間が省けます。さらに、そこへ、パスタの素などを入れれば、美味しく食べられます。



細めの麺や、時短でゆで上がる麺なら、ガスの節約になりますよ!

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

サンマのチーズ焼きオリーブ風味

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)

- サンマ...2尾、カッターチーズ...40g、オリーブ(グリーン・黒)...各8個、ズッキーニ...1本、マッシュルーム...4個
- 白ワイン...大さじ1、オリーブオイル・塩・こしょう...適量



①サンマは3枚におろし、腹骨をそぎ取る。サンマの身の方にカッターチーズを乗せ、くるくる巻き込んで楊枝で止める。ズッキーニは、2センチ幅に切り、さらに2等分にする。マッシュルームは2等分する。

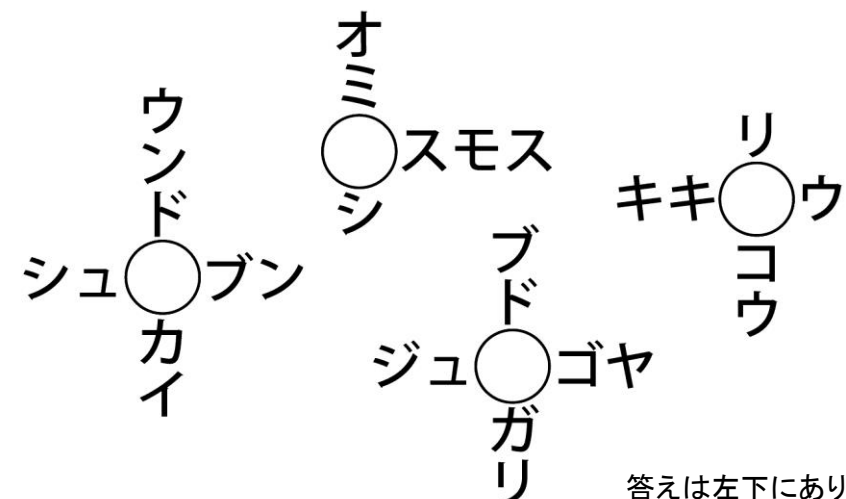
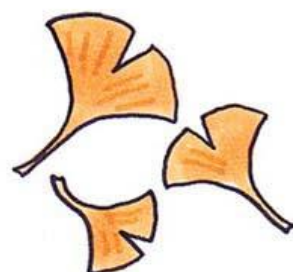
②フライパンにオリーブオイルを熱し、①、オリーブを入れ、白ワインを加えてフタをし、4分ほど蒸し焼きにする。

③サンマの楊枝を取り、器に盛りつけ、塩・コショウを軽く振り、オリーブオイルをかける。

※サンマに火を入れすぎるとパサパサしてしまうので注意しましょう。

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。



答えは左下にあります。

LIXIL 住まいのことなら
リフォームショップ
須田建設
株式会社須田建設
須田建設一級建築士事務所
0120-71-7750
お気軽にご相談下さい



当店で
**Tポイントが
貯まります。**



耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE バリュー

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅！

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。



日常を豊かにするプレミアムドレッサー
LUMISIS
ルミスは2年連続リフォーム大賞[※]受賞
※ルミスは、リフォーム産業新聞社主催のリフォーム大賞で、リフォームのプロの方々から「デザイン」「機能性」「コストパフォーマンス」「施工性」が評価され、2年連続で大賞を受賞しました。



ルミスのおすすめポイント

求める洗面空間がきっと見つかる
豊富なデザインとバリエーション



手をふれずに差し出すだけで吐水できる
タッチレス水栓 ナビッシュ



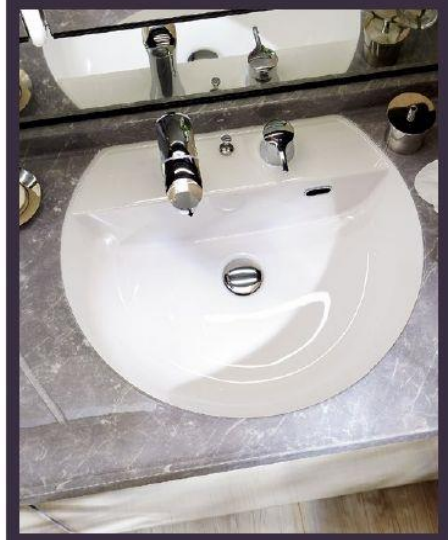
左右からの光で、顔に影をつくりにくい
フェイスフルライト



さらに
ボウル一体タイプなら



大理石の質感と素材感を再現した
ラピシアカウンター



さらに
ハイバックベッセルタイプなら



流麗なデザインと使いやすさを兼ね備えた
ハイバックベッセルボウル



水栓まわりに水がたまらず
お手入れ簡単



焼きものならではの美しさと
熱・キズ・汚れに強い



さらに
ベッセルタイプなら



シャープなエッジで洗練されたデザイン
ワイドスクエアボウル



おうちで焼き鳥が楽しめる
家庭用の焼き台も登場して
います！

ちなみに、同じ「9＝く、4＝し」の語呂合
わせて「串の日」でもあります。片手でも手
軽に食べられる串ものをもっと食べてほしい
という思いから、制定されたそうです。



■ 庭でのBBQは慎重に。

住宅密集地では煙や匂いが広がり、不快に思う方も
いて、トラブルの要因。カセットガス式や遠赤外線式
など煙の出にくいグリルコンロタイプを。

■ 家の中の火器は要注意。

キャンプを盛り上げる照明のひとつ、ガソリンラン
タンは匂いも強い上、火事の危険性も。LEDランタンな
どを代用してロマンチック空間を演出。また BBQ
はホットプレートを活用。

■ 少人数を厳守。

家の中から大丈夫と、友人を招いての大宴会は
ぐっと我慢。隣家に響く騒音や時間帯にも配慮を。



おうち
キャンプの
アレンジ方法

■ 子供の秘密基地、テントを張る

たとえ庭がなくても、室内にテントを
張るだけで一気にキャンプ仕様に。
簡単に設置できるワンタッチタイプ
なら楽チンです。子供は秘密基地の
ように大はしゃぎ間違いなし。

■ アウトドアグッズでコーディネート

キャンプ用のテーブルや椅子、照明など
を配置してコーディネートを。中でもお
すすめは自立式のハンモック。室内でも
戸外で過ごす感覚が味わえリフレッ
シュできます。

■ お手軽キャンプ飯を披露

ご飯はキャンプ用の食器を使用。ダッチ
オーブンやスキレット料理などが見栄え
もよく最適です。キッチンで仕上げて
テーブルに運べばいいだけの手軽さも
おうちキャンプならではのメリット。

櫛とブラシの使い分け



着物をレンタルして街歩きも流行っている今、髪飾
りに櫛を使うと素敵なアクセントになりますし、七
五三など子どもの和装用に飾りのついた櫛もあっ
て、素敵です♪

櫛とブラシ、どう使い分けていますか？ 櫛は、髪をア
レンジするときや、シャンプー前に髪をとかしてホコリ
や汚れを取るのに便利です。また、ツゲの櫛で髪をと
かすと、艶が出るそうですよ。ブラシは、髪をセットす
るのはもちろん、髪をとかすときに頭皮に刺激を与
え、血行促進にも役立つそう。用途やお好みで使い分
けてみてくださいね。

オススメ商品
スタイルシェード

夏の暑さをすっきり解消！
窓辺をすっきり美しく！



お家に関する事なら何でもご相談
下さい！出来る限り対応させて頂
きます。
定期的にブログも更新しています。
ホームページもぜひ
ご覧ください。



須田建設

墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757