

# HIDAMARI



環境にやさしい天然ガスで快適生活

呼んでい  
いちごが

私の独り言コーナー



ソリューション開発部の伊賀です。  
私はいちごが大好きで、  
年中いちごの〇〇を食べています。

〇〇の中にはアイスクリーム・パン・お菓子など

この時期は本物の生いちごが食べれる、私の中ではいちご満喫フェアなのです。

皆さん、いちごの事をどれだけご存じですか？いちごは意外と万能な食べ物なのです。美肌効果や風邪予防（免疫力の向上）、疲労回復効果、便秘の解消、コレステロール値の低下があります。また、カリウムも含まれているので、むくみを解消する効果もあります。が、食べすぎると、アレルギー反応や下痢を起こします。ですから、量はほどほどにしてくださいね(笑)。では、私の勝手ないちごベスト3をご紹介します。

- No.1 いちご大福
- No.2 いちごアイスクリーム
- No.3 いちごジュース

ごく普通の順位ですみません。皆さんはどんないちごの〇〇がお好きですか？ここでひとつ、お家で作れるいちごの春巻きをご紹介します。ステイホームでご家族で作ってみませんか？



RANKING No.1  
いちご大福

この時期しか食べれません。私は白あん派です。



抹茶と苺の組み合わせが、たまにはいいですね。いちごの味がいいサイコーです。

RANKING No.2  
いちごアイスクリーム

RANKING No.3  
いちごジュース

某コンビニのいちごみくにはまっています。ミックスジュースみたいなつぶつぶいちごがサイコーです。



おいしいレシピ  
いちごの春巻き



- 材料 (4人前)
- いちご (5mmの厚さ).....4個
  - 水溶き小麦粉.....適量
  - 春巻きの皮.....4枚
  - 揚げ油.....適量
  - クリームチーズ (あんこでもよい).....40g

Let's Cook!  
作り方

- ① いちごはよく洗い、ヘタを取っておきます。
- ② いちごを5mm角の角切りにします。
- ③ 春巻きの皮に、クリームチーズ・いちごをのせて巻き、水溶き小麦粉でのりつけします。(クリームチーズのかわりにあんこでもいいですよ!)
- ④ フライパンに底から1cm程度の油を注ぎ、170℃できつね色になるまで両面を揚げます。
- ⑤ 油を切って、盛りつけて完成です。

お好みで粉砂糖をかけても美味しいですよ。

子供さんのおやつにどうぞ!!



肌荒れ!  
マスクの下の

コロナ禍の困った



新型コロナウイルスの感染予防のために  
欠かせなくなったマスク!!  
このマスク着用生活で  
お困りになっていることはありませんか?

そう!肌荒れ  
手荒れ対策の  
ポイント

をご紹介します  
と思います。



大手町薬局のヘルス アンド ビューティー アドバイザーの方にいろいろとお聞きしました。

私の独り言コーナー

いちご大好きの私の  
〇〇ベスト3  
を紹介!!



裏表紙で



LET'S TRY →

●ガス・水回り・リフォームのことならお任せ下さい! お問い合わせは津山ガスまたは各サービスショップへ

- 津山ガス株式会社 本社  
Tel.0868-22-7211  
津山市林田町92番地
- 津山ガス田町ショップ  
Tel.0868-24-5511  
津山市田町113番地
- 津山ガスセンター  
Tel.0868-23-5211  
津山市上河原171番地1

ホームページにもお得な情報がいっぱい!  
津山ガス | 検索 クリック!  
<https://www.tsuyama-gas.co.jp>

コロナ禍の困った  
肌荒れ & 手荒れ



大手町薬局の  
ヘルス アンド ビューティー  
アドバイザーの方へ  
お聞きしたいと思います。

マスクによる  
肌荒れ対策の  
ポイント

Q. マスクを着けていると汗をかきます。ウェットティッシュで拭くだけでいいですか？顔を洗ったほうがいいですか？

A. 雑菌の繁殖を防ぐためにも、マスク内の汗はウェットティッシュ等でこまめにふき取りをし、時間があれば優しく洗顔し、その後は保湿を忘れずに。

マスク内で繁殖した雑菌は顔にも付着します。こすりすぎないように洗顔を心がけましょう。



Q. 長くマスクをつけていたら、顔に赤みとかゆみが出てきました。どうしたらいいですか？

A. 保冷剤などで冷やし、敏感肌用の優しい成分のアイテムでたっぷり保湿するのが効果的です。

Q. 肌荒れのワンポイントケアの仕方は？

A. お肌に負担をかけずに、丁寧に優しくケアすること、保湿が大切です。

お肌のバリア機能を保つために、化粧水でたっぷり補い、クリーム・オイル等でしっかり保湿を心がけましょう。



Q. 日頃の生活で気にすることはありますか？(食べ物・運動など肌荒れに効果があること)

A. ①ビタミンC(赤ピーマン・ブロッコリー・いちごなど)、ビタミンE(ナッツ類・ほうれん草・ブロッコリーなど緑色野菜)と良質なたんぱく質(アミノ酸)(脂質の少ない肉類や魚)を積極的にとることで、体の中から肌荒れ改善効果をもたらし、美肌効果もアップします。  
②適度な運動をすることにより、血行促進・ストレス解消にもなるので、肌荒れにも効果的です。これからはウォーキングにいい季節にもなるので、皆さんも実践してみてください。

Q. マスクで隠れない部分はいつも通りお化粧をしますが、隠れる部分はしていません。お化粧は全体にしたほうがいいですか？

A. スッピンでマスクを着用するとお肌が摩擦でダメージを受けやすいので、全体にメイクをしてから着用した方が良いでしょう。

Q. 間違ったケアの仕方は？

A. お肌を清潔にすることは大切ですが、強く摩擦するとバリア機能が低下する原因になるので、必要以上に何度も洗顔するのは避けたい方が良いでしょう。

口回りに汗をかいたら、こまめにふきましょう。



手荒れ対策の心得

心得その①  
お肌にやさしい洗浄剤を選ぶ

心得その②  
お湯を使わず、できるだけ水で洗う

心得その③  
手洗いは、泡で優しく洗い  
しっかり洗い流す

心得その④  
拭く時はゴシゴシこすらず  
優しくしっかりふき取る

心得その⑤  
手洗い・消毒の後は  
こまめにクリームを塗る

手洗い・アルコール消毒で  
気を付けるポイント

Q. アルコール消毒や手洗いの回数が増えて、手荒れがひどくなりました。どうしたらいいですか？

A. 手洗い・アルコール消毒後に保湿をし、お肌にうるおいを与えることが大切です。

Q. ハンドクリームの正しい塗り方は？

A. ①適量のハンドクリームを手のひらに取る



②両手で軽くすり合わせ、手のひら全体に行き渡らせながら温める



③手の甲を優しく押さえ全体に馴染ませる



④指の付け根から指先まで指1本1本を丁寧に握るように塗る



顔と同様に、クリームを塗る前に、化粧水を手に擦り込みクリームを手のひらで温めてから塗ると浸透力がアップします！



今回は色々質問に答えていただきありがとうございました。皆さんで他に聞きたいことがあれば、大手町薬局さんへお問い合わせ下さい!!



今、話題の商品!  
水を使わず手も洗える  
ハンドクリーム

マジック  
ハンドクリーム

Q. ハンドクリームを塗るタイミングは？

A. ベストなタイミングは3回!  
①手を洗ったあと!  
②寝る前!  
③水仕事のあと!  
手から油分がなくなったタイミングと  
もう手を使わない時がタイミング!!



大手町薬局  
メディカルクレオ  
☎0868-24-0668  
〒708-0824 津山市沼841-4

大手町薬局  
メディカルアルファ  
☎0868-27-3838  
〒708-0806津山市大田452-4

