

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

梅雨時は、湿気や気温の変化で自律神経が乱れ、身体がだるくなったり、食欲が落ちたりして、体調がすぐれない時季です。

天気も変わりやすく、すっきりしないこの季節こそ体調を整えて、快適に過ごしましょう。

梅雨時を

快適に過ごすには

梅雨時は、お天気も気分もすっきりしない季節。

ジメジメと蒸し暑い日や、肌寒い日の寒暖差も大きく、体調もすっきりせず、疲れやすく体がだるい、という方も多い時季です。

この時季をすっきりと快適に過ご

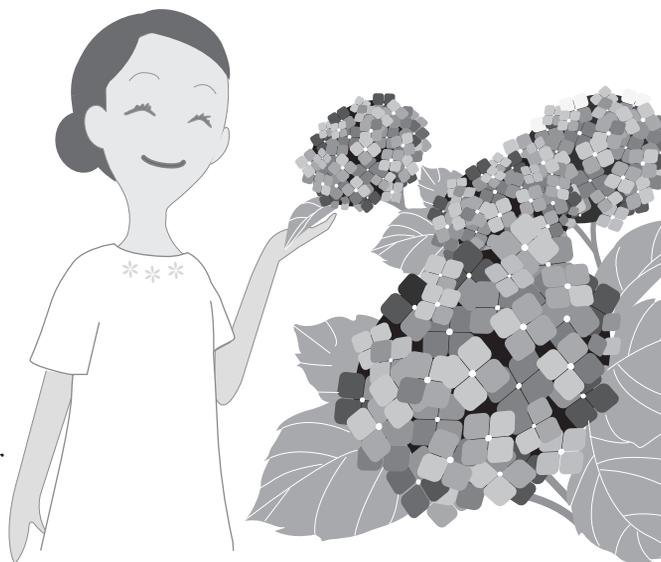
すためには、まずは家の中の環境を整え、体調管理に注意する事が重要となります。

除菌・抗菌で

カビやバイ菌を予防

雨がが続くと、空気の入れ替えも出せず、家の中には湿気がたまり、菌も繁殖しやすくなります。

除菌・抗菌のポイントとなるのは、



台所まわりや食材の食中毒の菌、お風呂まわりのカビの菌、枕や寝具等の汗や皮脂から繁殖しやすい菌、の三種類です。

この三種類の菌をしっかりと予防して、清潔な生活環境を守りましょう。

梅雨時の

体調変化に注意

湿気が多いと、空気が重く、身体がだるく感じられますが、これは気のせいではなく、この季節は体調不良に陥りやすい要因が多くあります。急な気温変化による自律神経の乱れ、湿気で汗の蒸発が妨げられ、身体水分が排出されずに起こるむくみや冷え。

体調の変化に注意して、無理せず調子を整えましょう。

ジメジメした季節も ちよつとした工夫で快適に

梅雨時の、室内のジメジメした湿気や洗濯物の生乾きの匂い、カビや食中毒、身体のだるさ等、これらはすべて、湿度を下げて殺菌・抗菌する事で防ぐ事ができます。ちよつとした工夫で生活環境を改善して、鬱陶しい梅雨を快適に過ごしましょう。

◆ 除菌・消臭は 重曹で安心安全に

湿度が高く、湿気で空気が重く感じるこの季節は、室内を清潔で爽やかに保つ事が重要です。

梅雨時の、室内の湿った臭いのほとんどの原因は「カビ」。

□ 湿気でカビや雑菌がどんどん繁殖し、臭いの元となります。

↓
そこで活躍してくれるのが、重曹。

湿気の多い、風通しの悪い場所に、広口のジャム等の空き瓶に重曹を入れ、布でフタをして輪ゴムで止めておくだけでOK。

□ 重曹が湿気を吸収して、菌の繁殖を防ぎ、さらに、消臭効果を発揮して、カビの臭いも消臭してくれます。押し入れや下駄箱等の湿気が溜まる場所に置きましょう。

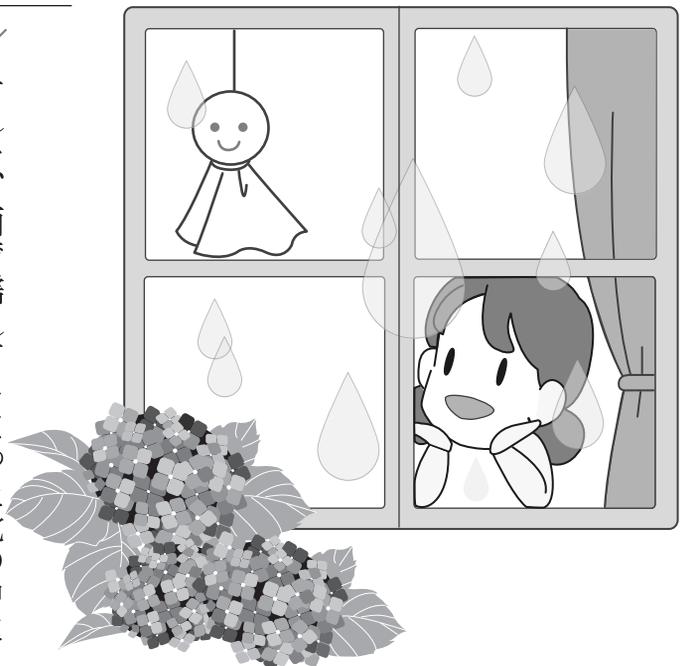
また、薄い靴下の中に重曹を入れ、

↓
それを、雨で濡れてしまった靴の中に入れておくと、湿気を吸い取り乾燥を早めてくれるだけでなく、嫌な臭いも脱臭してくれます。

◆ 抗・殺菌作用を持つ食材を

食べ物の中には、抗菌作用や殺菌作用を持つものがあり、傷みの早い今の季節には、強い味方となります。

この時季に取り入れたい殺菌・抗菌



効果のある食材には、しょうが・ニンニク・ねぎ・とうがらし・大葉・わさび・酢・たまねぎ・はちみつ等があります。

お弁当やおにぎりには梅干しを入れたり、シソの葉を巻いたり、と、防腐・殺菌効果のある食べ物を上手に利用しましょう。

逆に、傷みややすく、この季節のお弁当や作り置きには避けたいのが、玉子やジャガイモ料理、炊き込みご飯・チャーハン等のまぜご飯です。



殺菌・抗菌・防腐

◆水が原因で体調不良に？

健康の為、毎日2リットルの水を、といわれますが、梅雨時は水分の摂り過ぎにも注意が必要です。

湿気が多いと汗が蒸発しづらく、水分が体に溜まってしまい、余分な水分を排出するため腎臓に負担が掛かり、むくみや冷え・だるさ等の原因に。

むくみ防止には利尿作用のある胡瓜や緑茶、小豆・アサリ、発汗作用のある葱・生姜・人参等を摂りましょう。

よく聞くけど、実はあまりよく解らないモノ

◆BBクリームとCCCクリーム

手軽に使えて、「ご愛用の方も多い「BBクリーム」。

BBとは、ブレミッシュバームの略で、元々は、ドイツの傷や赤味をカバーする軟膏でしたが、それが韓国コスメとして日本にも広がるうちに、化粧下地やファンデーション、

日焼け止め等の機能が増え、便利なオイルインファンに。

一方、「CCCクリーム」のCCはカラーコントロールの略で、お肌の色ムラを補正する働きがあります。BBクリームよりも薄く軽めなので、その後ファンデーションを塗るのが一般的。しっかりカバーや手軽さならBB、透明感や美肌ならCCCクリームがおススメです。