

体が変わる！  
おススメ

# 美 Beautiful Life



今日からあなたも

## 素肌美人



美肌を作る時間帯は午後10時から午前2時の間です。

この時間帯に自律神経によって新しい細胞がどんどんつくり出されます。眠っている間は、心臓の働きはゆっくりとなり、皮膚の毛細血管が開かれます。すると、血液は十分に運ばれるので、細胞は栄養を与えられて新陳代謝が盛んになるのです。



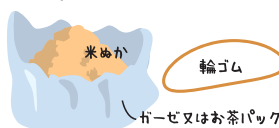
### 米ぬか石鹸で肌しっとり

#### 米ぬか石鹸の特徴

米ぬかは肌の汚れを落とすとともに、うるおいや栄養を与えてくれる素です。泡立たず、必要以上に顔の皮脂を奪わない、肌しっとりの天然洗顔料。

#### 米ぬか石鹸の作り方

お米屋さんで米ぬかを入手する。米ぬか大さじ1をガーゼにのせて包みこみ、輪ゴムなどで口を縛る。お茶パックを利用しても良い。ぬるま湯でよくほぐして、その湯で洗顔、もしくは直接あてて顔をマッサージするのも効果的。



### 重曹湯

#### 重曹湯の作り方

重曹1カップを浴槽の中に入れてよく混ぜる。

お好みで  
精油や  
ハーブを  
加えても  
OK!

残り湯でお風呂を掃除  
すれば、洗剤なしでも  
すっきりキレイ。

#### ★入浴効果

- 疲労回復効果 ●肩こり解消・予防 ●リフレッシュ効果
- 血圧降下作用 ●保湿効果 ●冷え性の予防・改善



ワンポイント  
アドバイス



### 米ぬか・米とぎ汁湯

#### 米とぎ汁の作り方

米とぎ汁を浴槽の湯に入れ、よくかき混ぜる。

#### 米ぬか湯の作り方

木綿の袋に米ぬかを1/2カップ入れ、浴槽内でよくもむ。

#### ★入浴効果

- 美肌効果 ●シミ・シワの予防・対策 ●乾燥肌対策
- 冷え性の予防・改善 ●神経痛・リウマチ・腰痛の緩和

ぬかが溶けた湯は痛み  
やすいので、入浴後は  
ためたままにしないよう  
にしましょう。



ワンポイント  
アドバイス

## Healthy★ Exercise

ヘルシー・エクササイズ

### ウエストのくびれをつくる かんたんストレッチ



1 仰向けに寝て両手を真横に広げ、膝を立てます。

2 両膝を横に倒し、顔は反対向きでキープ。これを左右に30秒、3～4回行います。

これなら、簡単に  
できそう!!

