

キレイをプラス！
お手軽
ホームエステ

美肌に効果的な「白湯(さゆ)」

冬はお肌が乾燥したり、体が冷えることで
むくみやだるさ、痩せにくくなるなどのトラブルが増えます。
これらの体のお悩みを「白湯(さゆ)」でケアしましょう。



簡単で誰でも
手軽に始められて、
効果が多い白湯。
白湯を飲むことで
体を内側から温めて、
健康の維持を
行いましょう。

「白湯」とは？

白湯とは、一度沸騰させてから少し冷ました
お湯のことです。50度くらいまで冷ませばOKです。
1回に飲む量は150ミリリットル程度で、
1日に3回～4回、食前に飲むと効果的です。
飲みにくい場合は、少しハチミツを加えましょう。

「白湯」に期待される効果

白湯は、内臓から体を温めることができます。
代謝がアップするので、美肌に欠かせない
水分や栄養素をお肌に運びやすくします。
また、胃腸の働きを活発にして消化をスムーズにしたり、
老廃物の排出や脂肪の燃焼を助けます。このことから、
白湯は「太りにくい体を作るサポートにもピッタリ」
と注目されています。

今日からスタート！
楽チン
ストレッチ

ほうれい線に効く!? 歯磨きエクササイズ

老けて見えてしまう要因のひとつに「ほうれい線」があります。
深く刻まれたほうれい線は、普段のメイクやスキンケアだけでは
なかなか改善されません。ほうれい線の改善には、表情筋を
鍛えることが大切です。毎日行なう歯磨きのついでに、歯ブラシを使った
フェイスエクササイズで表情筋を鍛えて、ほうれい線を改善しましょう。



1 歯ブラシをくわえて、
ゆっくりと吸います。
吸った状態で8秒間
キープします。

2 歯ブラシの背を使って、ほうれい線を
頬の内側からしっかり伸ばします。
上から下に向かって、約8秒かけて
伸ばしましょう。左右どちらも行ないます。

3 ①と②を3回
繰り返しましょう。

「ながら」で
簡単にできるので、
エイジングケアの
ひとつとして
取り入れて
みませんか？

ゆすぐ際は、ハムスターが頬いっぱいにはエサを含む様子を実際の「ハムスターゆすぎ」がおすすめです。
片方ずつ、頬にたっぷり水を含み、うがいします。頬が終わったら歯茎と唇の間にも水をたっぷり含み、
唇を膨らませながらゆすいでください。

今月の格言 “人生編”

フランシス・ベーコン
(イギリスの貴族・哲学者)

高みにのぼる人は、
皆らせん階段を使う。

目標を達成するためには、
多少時間がかかったとしても
自分のペースで一步一步
進むことが大切です。
「急がば回れ」の精神は、
外国にも根付いているのですね。

オンナだけの 井戸端会議

今後お付き合いするかもしれない
男女にとって、初デートは大切です。
初デートという名の「品定め」といっても
過言ではありません。そこで、相手に「また
会いたい!」と思わせる行動をご紹介します。

常にオーバーリアクション

初デートでは、リアクション芸人を目指し
ましょう。リアクションが大きければ大き
いほど、男性は喜んでくれます。男性に
「こんなことで喜んでくれるなら、もっとい
ろいろなことをしてあげたいな」と思わせ
ることができれば、アナタの勝ちです。

次のデートの要望を言う

デート中に、次のデートの約束をしてしま
いましょう。デート中に行きたい場所などをサ
ラッと言えば、相手は何も考えずに「いいね
～行こうか～」なんて言ってくるはずですよ。

身だしなみはキチンと

ネイルが剥げていないか、バッグの中は
整理されているか、髪がプリンになって
いないか…相手にアナタの悪い点が見
つかってしまうと、「俺とのデートに本気
じゃないのかな…」と残念がられてしま
います。

早めに帰る

早めに帰るのは絶対条件。相手に「物足
りないな～」と思わせることで、次のデー
トにつながります。コツは名残惜しそうに
帰ることです。

