

# 今月のゆりさん～食欲の秋～



高校最後の試食会  
年に一度行われる、保護者試食会  
3年生にもなると出来栄もなかなかです



スイーツ担当のわが子  
このひと皿も「なかなかのお味」とは、嫁さん談  
わたしは3年間一度も参加できず残念><

## お休みの予定

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4

ご予約はこちらまで  
0285-44-5182 0120-44-5182

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：[yuri-bs-bj@sa3.gyao.ne.jp](mailto:yuri-bs-bj@sa3.gyao.ne.jp)  
もちろん店頭でもお応えします  
2代目 ゆりさん 佐藤貴之

バランス良くタベル!

食材の五味

酸 苦 甘 辛 鹹

食材の五色

緑 赤 黄 白 黒



11月

五臓：腎 五味：鹹 五色：黒

暦の上では冬の始まり。太陽の力が弱まり、空気は冷たさと乾燥を増してきます。これからの時期には、鹹味（しょっぱい味）と黒い食材をとって「腎」を癒やしましょう。内分泌系をつかさどる「腎」が弱まると、体内の生命エネルギーが衰える。咳を伴う“乾いた風邪”や熱っぽい“赤い風邪”には、うるおいの補給と熱取り効果のあるリンゴなどの食材が有効です。

冷え症・風邪の改善に

しょうが湯

温性・辛味のしょうが。体を温める作用が高く、悪寒を感じる“青い風邪”にもうってつけだ。黒砂糖とダブルで温め効果を高めよう。

- ① すりおろしたショウガ5g、黒砂糖・片栗粉を小さじ1ずつ鍋に入れる。
- ② 水を適量加え沸騰させる。

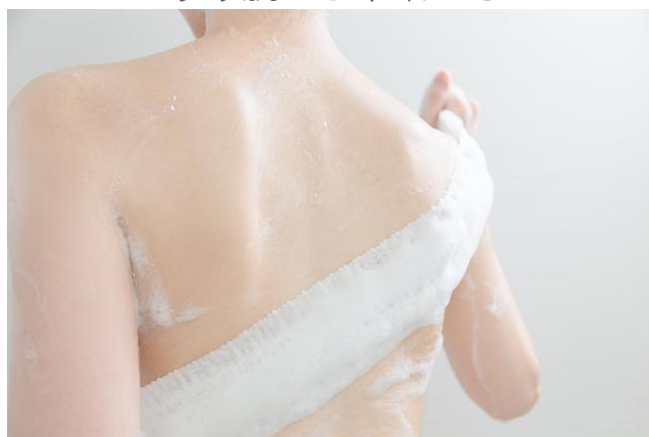
おすすめ食材：胃腸を温めるサケ

冬場にオススメな食材が温性のサケ。胃腸を温めてくれる上、血流改善・造血作用があり、むくみ解消にも効果を発揮する。

(一個人：食養生カレンダーより引用)

かんそう肌で  
かゆくなっちゃうあなた  
今年は大丈夫！いまから身につける  
冬を乗りきるお肌の洗い方！

毎日の習慣で  
身に付いたゴシゴシ洗い  
やめるだけでも  
かゆみ肌から卒業かも\*1



気温が下がってくると、夏と比べて体は  
皮脂を出さなくなってきました  
また加齢とともに、ホルモンバランスの変化は  
皮脂を出しにくくしていきます

季節や体の変化とともに、体の洗い方も変えましょう

基本は手洗いだけでも十分  
気になるデリケートゾーンだけを  
石けんで洗いましょう

ボディークリームより、せっけんがおすすめ。皮脂の出にくくなった「かさかさ世代」は、じつはボディークリームだと洗浄力が残りやすいので、お肌のバリア機能に穴を開けやすくなります。穴のあいたバリア機能は乾燥肌の原因につながります。バリア機能のお話はまた別の機会に（^^；）

あわあわで洗わなくても・・・？

最近はやりのあわ洗顔。やっぱり体もあわで洗ったほうが良いのかしら？あわあわで洗う本来の目的は、肌をこすり過ぎないようにするためです。ラップ一枚分程しかない角質層は、摩擦を嫌います。さらに、皮脂は34～35℃位で液体になります。ぬるま水（ぬるま湯じゃない！）でかけ流すだけでも、古い皮脂は洗い流されています。体臭の原因は、皮脂が酸化するから。シャワーを浴びたり、湯船に浸かるだけでも、これからの季節、体の皮脂汚れは洗い流されちゃうんです。

そうなんです

結局、石けんや、ボディークリームなどの洗浄成分を使用しなくても、体の汚れは落ちています。いままでの習慣で身につけた体の洗い方。実は年齢や季節によって、変えていくことが重要です。代謝が落ちてくるこれからの季節は、洗い方や、お風呂への入り方など、今までの習慣や行動を変えるだけで、乾燥から来る、かゆみ肌から卒業できるかもしれません。<sup>\*2</sup>

仕上げはやさしく

水分はタオルで抑えるようにしてください。背中など手の届かない所も写真のようにやりがちです。乾いたタオルは、どんなに手触りが良くても、やすりをかけているようなもの。タオルを肌のにせ、こすらないようにやさしく、タオルを抑えます。タオルでふき取るイメージではなく、タオルへ水分を移すイメージです。ぬれている角質層ははがれやすいです。お風呂上がりの最後の仕上げに、ごしごし拭いちゃダメなんです。

あ～それでも、さっぱりしたいのよ！

しっかりゴシゴシ洗って、ごしごし拭いて、確かに気持ちいいのです。(笑)しかし、さっぱり感を求めていると、確実に角質層はうすくなります。また、皮脂が少ない状況はお肌を弱酸性に保ちにくくなります。肌にはアルカリ性を好む黄色ブドウ球菌などの悪さをする常在菌もいるので、こちらが元気になってしまうと、かゆくなったり、炎症を起こしたり、ホントいいことはありません。

かゆいのは汚れているわけじゃない！  
洗いすぎない、ほどよい洗い方を身につけて  
快適な生活を送りましょう！

<sup>\*1\*2</sup>：筆者の実体験によります

ほどよく洗えるせっけんはこちら

ゆりさんにて購入できます 定価1000円＋税

### ゼノア クリームソープの特長

ゼノア クリームソープは保湿剤を添加するのではなく、肌の潤いを守る皮脂を取り過ぎない石けん素地にこだわりました。

溶け崩れしにくく、つっぱりにくい石けんです。決めの細かい泡立ちでやさしく汚れを落とします。

洗顔に限らず全身にもお使いいただけます。



### HOW TO USE

クリームソープをぬるま湯でよく泡立て、お顔をやさしくなでて洗顔します。そのあと、ぬるま湯で丁寧にすすぎます。