

## Health

## マスク生活を快適にするヒント

一般的なマスクスプレーのつけ方は、マスクから十分に離してスプレーした後、マスクをフリフリしてから使いましょう



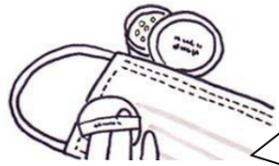
マスクスプレーはマスクの外側と内側につけるタイプがあります。基本的には、説明書きをよく読んでお使いください。

### 効果的な化粧直しのしかた

ティッシュなどで汗を抑えながら拭き取ります。スプレー式の化粧水を顔全体にかけ、軽くなじませたら、日焼け止め乳液やクリームを塗り、ファンデーションなどで仕上げましょう。日焼け止めは、SPFが高いものでも、汗や、ハンカチなどで汗を拭いたときに落ちてしまうので、こまめな塗り直しが効果的。室内であれば、3~4時間程度、屋外なら、2時間程度おきに塗ると良いそうです。

残暑の中、マスクを日々使っていると不快になりますよね。そこで、少しでも快適に過ごすためのヒントを紹介します。

- ①マスクスプレーでさわやかな香りをプラス**  
専用のマスクスプレーをひと吹きすれば、良い香りがマスク内に広がり、気分もアップ。ミントや柑橘系など、清涼感のある香りがおすすめです。
- ②化粧がくずれやすいので、お直しアイテムの携帯を**  
マスクが蒸れ、汗で化粧が崩れると日焼けの心配に。UVカットではない一般のマスクのときは特に気になりますね。まめに日焼け止めを塗ることをおすすめします。その際、スプレー式の化粧水があると便利。日焼け止めの前に使うことで、日焼け止めの使用感も良くなります。



マスクに化粧がつくのも気になりますね。保湿をしながらしっかり化粧を密着させることや、テカリ防止の下地を使うのも効果的です。

マスクの内側にベビーパウダーやおしろいをはたくとさらっとして化粧がつきにくくなります

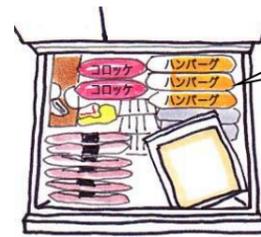


首掛けタイプの扇風機を使って顔に風を送るのも良いですし、マスクに直接装着できる超小型扇風機を使うのも良いですよ。

## Chottoいいかも

防災用の備蓄品って、幸いにも何も起きないと、ついっっかり、食品の期限が過ぎてしまうことに。そこで、ローリングストック(普段の食品を消費しながら備蓄する)をしてみたいかたがどう?

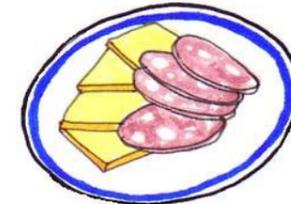
### ■食パンなどを冷凍する



自然解凍で食べられるお弁当用のおかずもおすすめ!

日ごろから食パンなどを冷凍しておくとお便利。保存期間は1カ月ほど。電気が使えなくても、自然解凍で食べられます。

### ■お肉の代わりに

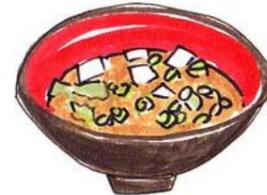


サラミやカルパスなら、比較的安価。日持ちがするののポイントです。小分けになったものなら、手を汚さず食べることができます。

サラミは、ふだんのおつまみとして、チーズと一緒に食べると美味しいですよ!

### ■手軽に食べられるもの

温めなくても食べられるレトルト食品や、インスタントのみそ汁もあると便利です。どちらもふだんの食事に取り入れられるので、お気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか?



### ■パスタも重宝します

ガスが使える環境なら、パスタもおすすめ。ゆで水を少なくすれば、パスタが水分を吸ってなくなるので、お湯を捨てる手間が省けます。さらに、そこへ、パスタの素などを入れれば、美味しく食べられます。



細めの麺や、時短でゆで上がる麺なら、ガスの節約になります!

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## かんたんレシピ

## サンマのチーズ焼きオリーブ風味

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
http://ryo-ri.net/

### 材料

(2人分)

- サンマ…2尾、カッターチーズ…40g、オリーブ(グリーン・黒)…各8個、ズッキーニ…1本、マッシュルーム…4個
- 白ワイン…大さじ1、オリーブオイル・塩・こしょう…適量



サンマとカッターチーズが絶妙にマッチ。シンプルな味付けで素材の味わいを楽しめる一品です。

①サンマは3枚におろし、腹骨をそぎ取る。サンマの身の方にカッターチーズを乗せ、くるくる巻き込んで楊枝で止める。ズッキーニは、2センチ幅に切り、さらに2等分にする。マッシュルームは2等分にする。

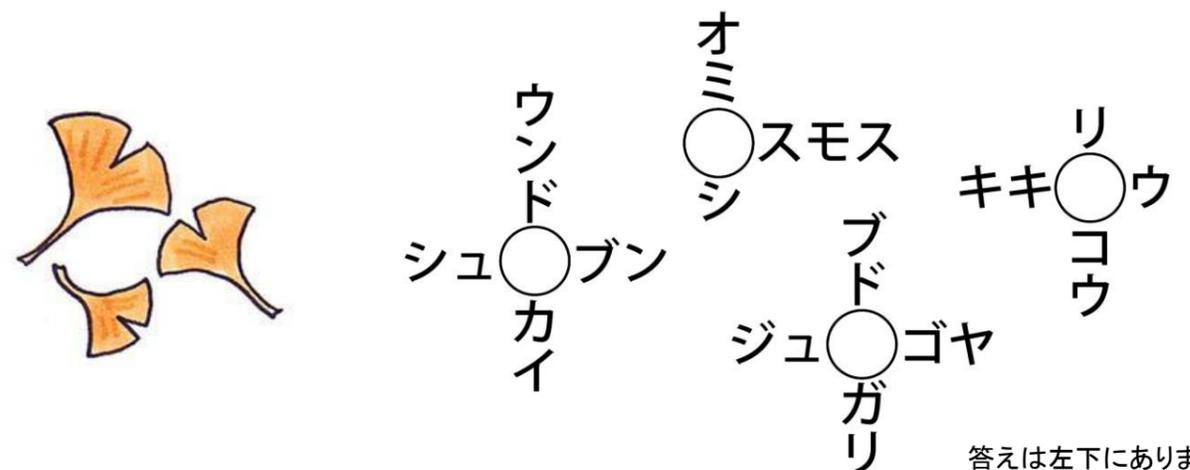
②フライパンにオリーブオイルを熱し、①、オリーブを入れ、白ワインを加えてフタをし、4分ほど蒸し焼きにする。

③サンマの楊枝を取り、器に盛りつけ、塩・コショウを軽く振り、オリーブオイルをかける。

※サンマに火を入れすぎるとパサパサしてしまうので注意しましょう。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



答えは左下にあります。