

12月・1月のお肌環境は？



乾燥

肌の代謝が悪くなり、角層のバリア機能が低下。
キメも乱れてうるおい不足が進みます。

★ケアポイント★保湿

外気や暖房による乾燥や、肌内部の働きの低下による乾燥から肌を守るお手入れが必要です。

クリーム／化粧水／乳液

血行不良

寒気による血行不良の影響で代謝も低下。
肌は深刻なエネルギー不足になっています。

★ケアポイント★血行促進

血行を促進し、皮膚のエネルギー不足を回復して肌の働きを高めるお手入れが必要です。

マッサージクリーム



ジンゲロール&ショウガオール
しょうがパワーレシピ



何にでも合う!!
万能調味料!!

《塩ねぎショウガ》作り方

- ①しょうがは細めの千切り、ねぎは斜め薄切りにする
- ②ボウルに①を入れ、塩を混ぜて30分以上置いて完成!!

材料

しょうが …20g
ねぎ …200g
塩 …大さじ1

保存は冷蔵庫で1週間。
鶏ささみに和えたり、刺身やボイルしたキ/コに和えてもおいしいよ!!



白ネギを使うと甘みもプラスされておいしいよ♪
ねぎの成分「アルカリ化合物」が身体を温めるから、しょうがとWの効果期待できるよ!!

万能調味料でポカポカ!
豚肉の塩ねぎ生姜焼き

材料 2人分

豚肉薄切り …150g
塩ねぎしょうが …30g
ごま油 …大さじ1/2

作り方

- ①フライパンに、ごま油を熱し、強火で豚肉を焼きます。
- ②豚肉に火が通ったら、塩ねぎショウガを加え火を止め、絡めれば完成!!



好きな肉や魚などに和えるだけ!!
簡単においしくできるから、もう一品!!って時にも超便利♪

ショウガを上手に利用して、健康美肌を手に入れよう!!



阿賀店 先尾