

5月というと、陽射しも一段と強くなり、UVケアもしっかりとしたい季節ですね。

先日、YHルーセントパウダーを「Pinkie Agent(ランキンランキン)」の3店舗でイベント販売して頂き、たくさんのお客様に直接手にとっていただけました。今後この催しは行っていく予定です！お近くの方は、お店に直接買いにいっていただくことが出来ますので、またメルマガと素肌美字のブログでもご紹介しますね。

身体には、日光浴で作られるビタミンDが必要ですが、シミを作ったり、白内障の原因になる紫外線は、肌に負担がかららないYHルーセントパウダーで、しっかり防ぎたいですね。

皮膚から直接ビタミンDを作るのが難しい場合は、食品から摂ることもできます。免疫力をアップするには、発酵食品を積極的に摂り、免疫機能の70%を担っている腸のビフィズス菌を増やすと良いことは、皆さんもよくご存じだと思います。ですが、発酵食品だけでなく、自然免疫を優位にする方法が、他にもあります。それがビタミンDです。

乾燥野菜・果物にはビタミンDが多いとされています。昔は、乾燥野菜の殆どが、天日干しでした。なので、乾燥野菜は、ビタミンDの含有量が多かったのは確かです。ところが、今は天日干しの野菜や果物を採るのは至難の業、機械で高温乾燥した物が殆どです。これでは、ビタミンDを体内に取り入れることができません。

市販で、ビタミンDを摂取しにくいなら、自分で、免疫力をアップするビタミンDを作り出す方法を考えることも必要かもしれません。普段の生活で、ほんのひと手間かけると、ビタミンDが豊富な食材に変わる方法がありますので裏面を参照ください。

☆ 今月の開運 ☆

新月：5月6日(金) 19:30
満月：5月21日(土) 21:15

○「悩み」との上手な向き合い方

自分らしい人生を生きるには、自分自身に正直に生きること。他人に対して正直でありたい。そう思いながら生きている人も多いことでしょう。でも、その前に大切なのは、先ず自分自身に対して正直であることです。自分の本当の望みは何か、自分が本当にしたいことは何か。誰もが縁あってこの世に生まれてきました。どんな未来を生きたいのか強く思い描くと、きっと未来は変わってくるでしょう。

○ 招財柱日

財源増大の吉日、この日に貯金や取り引きをする。

5月11日(木)

○ 健康長寿日

この日にシーツやリジャマを取り替えるのがオススメです。

5月14日(土)

○ 一粒万倍日

新しいことを始めるのに良い日とされています。

5月12日(木) 5月24日(火)

○ 今月のラッキーカラー

黄色

◎ スタッフの声 ◎

こんにちは、YH化粧品の中井です。

誕生日は、周りからお祝いをしてもらう日だと、思っている方が多いのではないのでしょうか？

実は誕生日は、周りからお祝いをしてもらうのではなく、日頃お世話になっている方にご馳走やプレゼントをする日なんです。

誕生日パーティーを開催される場合、主催者はお誕生日を迎えた方ですね。そして、招待される方は、日頃主催者がお世話になった方だと思うのです。

また、下記の事柄を誕生日月に行くと、運気が上がるようですので、ぜひ実行してみてください。良いと聞いたことを、即実行するのも運気アップに繋がりますね。

● 誕月に実行すると良いこと

1. 人に喜んで貰うことを積極的に実行する。
2. ご無沙汰している人、お世話になっている人に感謝のメールを送る。
3. 運気の良い人とお茶、または食事しながら思いを熱く語る。
4. これから1-3年の人生計画を立てる。
5. 新たな企画を立てる。
6. 自分の成長を手助けしてくれた人に感謝する。

0~9歳 両親

10代

20代

30代

↓

70代 それぞれの年代でお世話になった方

一年前はファンデーションで大きな毛穴をいかに埋めて目立たなくするか、と必死でした。YH化粧品を使用して、ノーファンデーションで生活していくことに最初はためらいもありました。毛穴だけでなく頬の赤みや吹き出物も気になっていたので、まず出さず。しかしYH化粧品を信じて使用し始めると、肌に水分が行き渡って、みずみずしくなってきたのを日々実感することが出来、その後は楽しみながらケアが出来ました。今ではお粉だけで小さな毛穴は隠れる位になり、ファンデーションは不要です。YHエッセンスだけでなく、ソープやお粉の使用感も好きで、使用して肌に負担のからない良い成分の良い商品を使うと、肌本来の力が出て潤ってくるんだなと感じました。ただ化粧品だけに頼るのではなく、普段の食生活や冷え対策など、生活習慣のケアも欠かせないと思います。中から外から、肌の為にアプローチして継続させることが大切なのかなと思うので、これからも丁寧なケアを続けていきたいです。

肌トラブルが 改善した事例

免疫機能をアップさせる天日干しにトライ！

ベランダや庭で、野菜や果物を太陽の光に2,3時間当てるだけで、ビタミンDが摂取でき、生と違う風味が生まれるとしたら、嬉しいですね。もっと嬉しいことは、太陽の光は、殺菌力がかなり高いので、水溶性・油性の農薬もすべて分解してくれるそうです。天日干しの野菜や果物、いいことづくめ。少し変色という難点がありますが、野菜を切って干すだけなので、手間はかかりません。

干し野菜を作る時の約束事です。

- 1) 作りやすい野菜を選ぶ
- 2) 湿気が少ない日に干す
- 3) 風とおしの良い場所干す
- 4) 夕方には取り込む。

これさえ守れば、誰でも失敗なしに美味しい干し野菜が作れます。

干し野菜の魅力

- 1) 旨みがギュッと濃縮されて、驚く美味しさになる
- 2) 水分が抜けるので、炒めもの、煮物も調理時間が短縮される
- 3) 水分が抜けているので、煮崩れしない
- 4) アク抜き、下茹での手間が省ける
- 5) 水分が抜けるので、柔らかくなり皮ごと食べられる
- 6) 水分が抜けるので、食物繊維が多くなる

トマト : トマトを干すと、リコピンの体内吸収率が4倍になります。ミニトマトは、縦半分に切って、切り口を下にして干す。

りんご : 熱を加えると、生で食べるより抗酸化作用が9倍に跳ね上がります。縦半分に切って、5mmのスライスで2,3時間干す。

えのき茸 : えのき茸を干すと、代謝を活性させるビタミンB1は、生シイタケの1.5倍に増えます。干したえのき茸は、いい出汁がでます。そのまま食べるとスルメのよう。

ごぼう : ごぼうは水分が少ないので、2,3時間干すと、かなり乾燥します。

※えのき茸やごぼうを完全ドライにして保存しておく、お味噌汁の具になり、いいお出汁がでます。



【干し大根ステーキのにんにくバター風味】

一年中美味しく食べられる大根も干してみました。干して旨みが凝縮された大根に、にんにくとバターがよく合います。醤油味なので、ご飯にも合いますね。

材料： 大根：300g / にんにく：1片（みじん切り）
 菜種油：小匙1 / 醤油：大匙1 / みりん：大匙1/2
 バター：5g / 粒胡椒：適宜

- 1) 大根は皮のまま、1.5cmの厚さに切って、天日干し。
- 2) フライパンに油を熱し、大根を強火で両面を焼く。
- 3) にんにくを入れて、蓋をして弱火で3分蒸し焼きにし、醤油とみりんを加え、てりが出るまでからめる。
- 4) バターを加え、つぶした粒胡椒で味を調える。

～ YH化粧品 株式会社やまひら ～

Webサイト：<http://www.yamahira.co.jp/>

〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F

TEL 045-910-5447

FAX 045-910-5478



YH化粧品開発者
 株式会社やまひら
 代表取締役 平井里枝