

今年も暦が、残り2枚になってきましたね。年初に立てた目標は順調に進んでいるでしょうか？

お肌の調子も、順調でしょうか？秋が深まってくると、毛穴も閉じてきますので、皮脂の分泌は少なくなり、お肌も乾燥気味になっているのではないのでしょうか？

これからの時期、お顔にシュッシュとスプレーするのは冷たすぎて、どうしてもスプレーする回数が減ってしまうという方には、頭皮にもお顔と同じように、シュッシュとスプレーしてください。頭皮は髪の毛に被われていまして、お顔ほど冷たさを感じないと思うのです。

以前にも申し上げていますが、頭皮とお顔は繋がっていますので、お顔のトラブルは、頭皮のトラブルといわれています。頭皮が水分不足で乾燥していき、お顔のくすみやしわ、たるみの原因になってきます。

頭皮と顔と分けて考えている人も、少ないのではないのでしょうか？頭皮は、顔よりも、皮膚が薄いので、水分の蒸発速度も早く、すぐに乾燥します。なので、お顔より頭皮のケアの方が大切かもしれませんね。

今まで、お顔のみのケアだけを行ってきた方には、頭皮の水分補給は、戸惑いがあるかもしれません。頭皮がしっかりとくると、お顔同様、頭皮にもツヤとハリが出てきて、傷んだキューティクルが、修復され、健康な髪の毛が生えてきます。カラーリングされている方は、カラーリングの持ちが長くなります。

お顔も頭皮も、理想のミネラルバランスを有した天然鉱泉水が主原料のYHローションAを、たっぷり浸透させ、頭皮とお顔のトラブルを、防ぎたいですね。

裏面は、家庭で簡単に作れる本物の酢と、みりんのご紹介をしています。

## ☆ 今月の開運 ☆

### ○冬の健康運を上げる風水キーワード

#### 11月7日は立冬

暦のうえでは、立冬から冬が始まります。年末年始に向けて家族が元気で暮らせるように、3つの風水キーワードを取り入れて住まいの冬支度を整えましょう。

#### ○暖かな色彩

赤やオレンジなど、元気が湧く明るい暖色系の色彩を室内により多く配置する。

#### ○丸いものは気を集める性質があります

室内に丸いモチーフのインテリアを増やし、やさしいイメージをつくる。

#### ○温もりを感じるもの

ウールやムートンなどの布地、ぬいぐるみなどで、温もりあふれるやすらぎの空間に。

#### ○ 招財吉日

財力増大の吉日、この日に貯金や取引をします。

11月15日 (火)

#### ○ 健康長寿日

この日にシーツやパジャマを取り替えるのがオススメです。

11月16日 (水)

#### ○ 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。

11月14日 (月) 11月26日 (土)

#### ○ 今月のラッキーカラー

白と茶

## ◎ スタッフの声 ◎

野草生活にハマっている平井です。

今まで、野草酵素、マイお茶は、野草を摘んで作っていましたが、半年ほど前から、野草生活にハマりだしました。そうしたら、ウン十年同じ道を歩いても、今まで気づくことのなかったニラやツクサ、ムカゴ、ミゾソバが、どんどん目に飛び込んできます。少し意識したすと、周りの景色が全然違ってきました。河原に行く、山クルマまで、手に入るのです。韓国で売られている蔓万年草の名前を覚えることもできました。

今まで雑草として捉えていた草の殆どが、漢方薬で使われています。自生している植物の命を丸ごといただけることは、60兆個の細胞も活発に働いてくれているようで、疲れにくい体になったように感じています。

そして、野草のレポートも、増えてきました。もう少し深く野草のことを勉強して、野草教室を開きたいなあ、と思っています。

今の時期だと、セイタカアワダチ草が至るところに自生しています。アトピーの特効薬だそうです。乾燥させると、入浴剤になります。つぼみの硬い部分、穂先から3、4cmの所でカットして、天ぷらにすると、露のとうのように少し苦みがあるといいお味です。

## ユーザー様から よくある質問

YH化粧品のポイント制の導入を検討して欲しいというお声をユーザー様から、時々いただくことがあります。

皆様も「存じだと思いましたが、YH化粧品は、化粧品の主原料になる水に100%天然鉱泉水を使用しています。水道水から不純物をすべて取り除いた精製水ベースの化粧品と比べ、製造工程、そして品質が根本的に違います。

天然鉱泉水100%で作る化粧品は、製造の度に、公的機関の水質検査が義務付けられています。100項目の検査で1か月必要となり、それが終わると、湧水を購入して、工場に運び、ここでも一週間かけて、水の菌汚染とカビの検査が行われます。汚染されていない無菌の水を無菌状態で、工場まで運ぶのは、とても大変なことです。

ポイント制度などでの還元ではなく、パッケージや梱包を簡素化し、サンブルを行わないことなど、経費を極力抑え、高品質な商品を低価格で、販売したいというところに徹しています。YH化粧品のことを、ご理解いただくと、幸いです。

頒布会も、用意していますので、ご利用いただき、YH化粧品をお得に使っていただきたく思っています。

## 本物の調味料にトライしませんか？

### 本物の酢とみりん

食材と調味料が本物であれば、料理は手間暇かけなくても、素材の持つ旨みで、美味しい物が作れると思うのです。

前号の10月号では、市販の味噌を購入する時の選び方をご紹介しました。味噌は、大豆をふやかす手間、煮る手間、つぶす手間があり、やっぱり味噌を作るのに、二の足を踏む人も多いと思うのです。

今号でご紹介する柿酢とみりんは、味噌のように作るのに何工程も踏まなくても大丈夫です。では、ご紹介します。

#### ○柿酢

用意するもの

柿 5\*<sub>□</sub>

容器

- 1) 柿は、洗わないでヘタを上にして、容器に隙間を作らないように並べる。  
蓋をして準備完了です。
- 2) 今の時期から始めると、来年の5.6月頃には、琥珀色の酢になっています。  
ヘタの部分に柿の酵母菌がたくさん付着しているので、洗うと酵母菌が流れ上手く発酵できません。  
柿に白い粉が付着しているのが、酵母菌です。  
※柿酢づくりで注意することは、カビとコバエの発生です。  
時々蓋を開けて、確認しましょう。



☆柿の形が崩れ発酵が進んでいます☆

#### ○みりん

用意するもの

もち米 1\*<sub>□</sub>

米麴 1\*<sub>□</sub>

焼酎 (35℃) 1.8L

容器

- 1) もち米は、洗って一晩水に浸けておく。
- 2) 水を切って、蒸し器で蒸す。
- 3) 2.を60℃まで冷まし、米麴と混ぜ合わせる。
- 4) 容器に3.を入れ、焼酎を注ぎ入れる。
- 5) 来年の5.6月頃には、琥珀色のみりんになっています。



☆仕込み終わった状態です☆

※みりんの搾りカスは、こぼれ梅として販売されています。  
搾りカスも、色々なお料理に使えます。

ワイエイチ通信バックナンバーをご覧ください。  
<http://www.yamahira.co.jp/newsletter/index.html>

～ YH化粧品 株式会社やまひら ～



公式サイト：<http://www.yamahira.co.jp/>  
アトピーニキビ肌 お悩みアドバイスBOOK：<http://ameblo.jp/atopy-jyoho/>  
〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F  
TEL 045-910-5447 FAX 045-910-5478