



エイシン通信

No.116 2月号

工事実績 14,335 件 / 平成28年 2月 1日現在



なるほど！生活雑学

【 のどや肌の乾燥に はちみつ 】



乾燥すると、肌はピリピリして痒くなったり、喉はイガイガして痛くなりますね、原因は水分が不足する事で起こります。水分が不足する原因は、空気の乾燥やまちがったケア（温度の高いお湯で風呂、熱いお湯で肌を洗う、荒れた肌に洗浄力の高いクレンジングやボディソープを使う）、不規則な生活・食事、加齢や体質です。手間を掛けずに乾燥を防ぐ方法を調べてみると、おねえタレントのIKKOさんや美容関係の方が「はちみつ」良いと紹介していました。蜂蜜には強力な保湿効果があり、ビタミンB群や殺菌作用や肌の炎症を抑える効果があるそうです。もちろん、不純物の少なく加工されていない蜂蜜でアレルギーテストを行ってから試してくださいね。

～はちみつの使い方～

- ・肌を洗う：顔や体をクレンジングや洗顔、ボディソープの泡立てた石鹸に蜂蜜を小さじ1/2～混ぜて洗う。
- ・はちみつパック：蜂蜜をそのまま顔や体に塗り、ラップして5分後に水ぬるま湯で流す。（乳液に蜂蜜を混ぜてラップなどでパックしても良いようです）
- ・のどの乾燥：はちみつ小さじ1杯程度を喉に塗るようにゆっくり舐める。
のどの痛みや軽い咳にハチミツ大根（レシピは右上）を飲んだり、うがいをしても良いようです。

～ハチミツを使う以外にも、肌を潤す簡単な方法として～

- ・お風呂上りにお風呂内で体を拭き、乾燥を防ぐ化粧水やクリームを塗る（お風呂場を出た瞬間から5分間位の間に肌の水分が一時的に普段の水分よりも少なくなります。とっても乾燥します。）
- ・水分をまめに取る。でも冬場はなかなか水分を沢山取る事で難しいですね。なので、水分でも経口補水液のような体内の吸収の良いものをこまめに（又は時間を決めて）飲む事は乾燥肌に良いそうです。

【名言】「今」という瞬間を意識して生きたいと思う。「今の心」と書くと「念」という字になると気づいた時、「念ずれば花開く」という言葉の意味がわかるように思ったものです。by 渡辺和子

色の持つ特性 黒



- 性質 無彩色 波長の光を吸収・遮断する
- 心理効果 物を小さく見せる 高級感や重圧感を与える
暗い気持ちになる

■■ 黒が好きなん ■■

黒は重圧や強い不満などを強く抱いている要因から逃避する為に好んだりします。相手に緊張を与え、自分の強い意志（拒否や拒絶）を相手に与えます。自分の弱さを補ってくれる役割もあります。黒を好む人は地位や名誉などの権威的な強さに憧れます。単純にスタイリッシュでカッコ良く、おしゃれなイメージで好む人もいます。ギリギリまで自分を追い込んで、人よりも高い目標に向かって努力します。精神的なゆとりが少なく、干渉される事を嫌います。周りの人を巻き込んで情熱的に進む赤とは違い、神秘的で重厚感があり野心をもって突き進むタイプです。人を近づけない雰囲気がありますし、人との調和をとる事は苦手です。結婚向きの性格ではありません。社会や仕事では良い結果を残す事が出来るタイプです。

2月の簡単レシピ

はちみつ大根♪



今月の旬野菜は「大根」

根の部分の栄養はビタミン類、カリウム、食物繊維です。注目はジアスターゼなどの消化酵素を含んでいる事です。食べ物の消化を助けて、免疫を高め、脂肪を分解します。辛み成分には抗菌、抗炎症などがあります。酵素は熱に弱いので、大根おろしなどで

のど荒れや胃腸の調子が悪い時にオススメ

材 料

大根・・・1cm幅輪切り3枚
はちみつ・・・適量（大根が漬かる量）

作り方

1. 大根の皮を剥き1cm角に切る

2. 容器に1を入れてハチミツを大根が漬かるくらい掛ける。

3. 冷蔵庫で2時間寝かす。ハチミツと大根の水分を混ぜる。大根は1日～2日漬けて取り除く。

飲み方

- そのまま大さじ1～2杯を飲む（朝と寝る前など）
- 大根の匂いなどが気になる場合はレモン汁や生姜を混ぜたり、紅茶に入れたりお湯に黒糖とはちみつ大根を入れて飲んでみてください！

スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー



焼きカレー定食



店内の様子



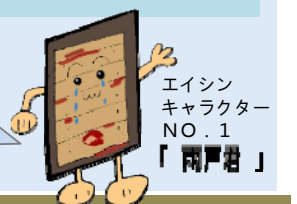
住 所：香川県丸亀市土居町1-8-5
営業時間：8：00～17：00（18：00）
定休日：木曜日
駐車場：有

スタッフ紹介



職人 河田 剛（かわた つよし）
足場組立や塗装の職人をしています。地道に1つ1つ丁寧な仕事を心がけています。お客様からの「ありがとう」の一言がなによりエネルギーです。

癒し系の職人さんだよ。



エイシンキャラクター NO.1 「河田 剛」

丸亀市にある喫茶店です。煉瓦の外観が印象的な、レトロな店内が流れる日替わり定食やその他、限定の牡蠣フライ定食を注文。牡蠣フライはあつあつ、サクサクで中はぶりです。副菜、汁、ごはん、果物、コーヒー又は紅茶が付いて1050円です。ボリュームがあり、満腹になりました。お店のオススメは焼きカレー定食です。寒い時期にはもってこいだと思います。飲み物とケーキ、サンドイッチ、パフェなどの軽食や甘味を味わいながらのんびりと過ごせそうです。

牡蠣フライ定食



(株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

TEL：0875-73-4856 FAX：0875-73-4658

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



エイシン

検索