



Dh.Mの夏にお勧めレシピ「だし」

山形県の郷土料理

「だし」。新鮮な夏野菜を刻んで、和えるだけの簡単夏料理です。暑くて食欲のない日には、ダシをご飯に乗せて、氷水をかければ、食がどんどん進みますよ！



1) なす・きゅうり・みょうが・青じそをみじん切りにする。なすとキュウリは1対1程度の割合で。その他、具材におくらや大根、細切り昆布、めかぶなどを入れてもおいしいです。

2) みじん切りにした野菜にすりおろししょうが、白炒りごま、しょうゆ、かつお節をまぜて、冷蔵庫で半日程味をなじませたら完成！

3) 酢、ごま油、ゆずこしょう、一味唐辛子などを入れてもおいしいです。自分のお好みの味に仕上げましょう。そのままご飯にかけたり、お蕎麦や素麺、冷や奴にかけても！

【「ぷるぷるの潤い唇&健康な歯」を手に入れる！魅惑の口元ケア3つ】

ぷるぷるの潤い唇に、白く美しい歯。清潔感のある口元は女性的な魅力を一層引き立てますよね。実際、



「女性からにっこりと笑いかけられた時の素敵な笑顔にロックオンされ、“恋に落ち

た”なんて男性もいるものです。”魅力的な口元の作り方をご紹介します。

■1：シャープな唇に！“ピヨピヨ・プー”エクササイズ

まずは、口まわりの筋肉を鍛える“顔面筋トレ”の“ピヨピヨ・プー”エクササイズをご紹介します。小鳥のくちばしのように唇をすぼめたら、ほほ肉の内側を思い切り吸いこみ、その状態で“ピヨピヨ”と唇を上下に開け閉めする動きを4回繰り返すというもの。最後は、唇をすぼめたまま、両ほほをプーッと膨らませて口輪筋をほぐすだけ。1日1回これが続ければ、締まりのある唇とシャープなフェイスラインに近づけるそうです。

■2：血行を促して唇にツヤ！

唇にはふっくら感やツヤ、潤いもほしいもの。その鍵となるのは“保湿力”。保湿力を高めるためには、唇を温めたり、マッサージをして血行を促したりして、血の巡りをよくすることが効果的。さらに、唇を温める際に、事前にリップクリームを塗っておけば、より高い保湿効果が期待できるそうです。

■3：歯をむし歯から守る強い味方、“キシリトール”！



ニコないっしん7月号 2014年 Vol.77

美しい口元をつくるためには、むし歯予防のためのケアも必要。もちろん、食後の歯磨きは必須ですが、さらに食後にキシリトール入りの製品を摂取する習慣をつけることが効果的！

キシリトールには、むし歯の原因となるミュータンス菌の活性を抑制したり、プラーク（歯垢）を剥がしやすくし、ブラッシング効果を向上させる働きがあります。例えば、歯磨き前に、キシリトール入りガムを5～10分間噛み続けるとよいそう。

『日本フィンランドむし歯予防研究会』のサイトでは、歯磨きの仕方やむし歯予防、キシリトールについてなど、健康な歯を守るためのヒントが紹介されています。さらに詳しいケア方法が知りたい方は、ぜひチェックしてみてください。

<http://www.jfscp.gr.jp>

参考

<http://www.men-joy.jp/archives/127664>