

ミノン「リンスがいない薬用ヘアシャンプー」

ミノンは、第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）の敏感肌向けスキンケアブランドです。「リンスがいない薬用ヘアシャンプー」は、ベビー用洗浄料からの切り替えや、お子さまのひとり洗いにも使いやすいように開発した泡タイプのキッズ用ヘアシャンプーです。

同社の調査によると、ベビー用洗浄料の使用を卒業する理由として、1～9歳の子どもをもつ親では「子どもの成長に合わせてヘアシャンプーを使い始めた」「家族で同じものを使いたいと思ったから」と回答した割合が高く、その他「ベビー用洗浄料に対する泡立ちや洗浄力の不満」「頭皮・毛髪トラブル」が挙げたとのこと。一方、キッズ用ヘアシャンプーでは、購入時に「低刺激性」や「泡立ちの良さ」が重視され、4～6

歳の親では「泡で出てくるタイプ」であることも重要な要素となっています。

それらを踏まえて発売された「リンスがいない薬用ヘアシャンプー」は、お子さまの繊細な髪や頭皮を考えた処方で、植物性アミノ酸系洗浄成分を配合し、うるおいを守りながら洗い上げます。また、リンス成分も配合されています。

さらに、泡タイプでありながら、からまりやすい髪も1本でさらっとまとまる使用感が実現されています。



子育てQ&A

学童保育について

Q

4月から新一年生になる子がいいますが、仕事をしているため学童に入れるか悩んでいます。
（幼稚園年長・男児）

A

学童保育は、自治体が運営するもの、民間企業が運営するものの、小学校の放課後教室などがあります。基本的に預けられるのは夕方6時までですが、民間企業の学童保育などは夜7時、またはそれ以降まで預けられる施設もあるようです。

学童に預けるメリットは、自宅で一人で留守番させるよりも安全に過ごせるという点であり、その他にも、年齢の違う友達との関わり方を学んだり、一緒に遊ぶ中で社会性を育んだりできるといった特長も挙げられます。

気になる料金は、各施設の形態や補助金などによって異なりますが、一般的な自治体が運営する学童保育の料金は東京23区で月に約4～7千円といわれています。

民間企業が運営する学童保育は

入会金が必要な施設も多く、目安は月5～6万円程度です。

放課後教室は、小学校に通う全ての児童が対象で、放課後もそのまま学校に残って夕方まで遊んだり宿題をしったりできます。登録料が年間約500～1000円と一番負担が抑えられます。

あくまでも概要ですが、ご検討の方は参考にしてみてください。

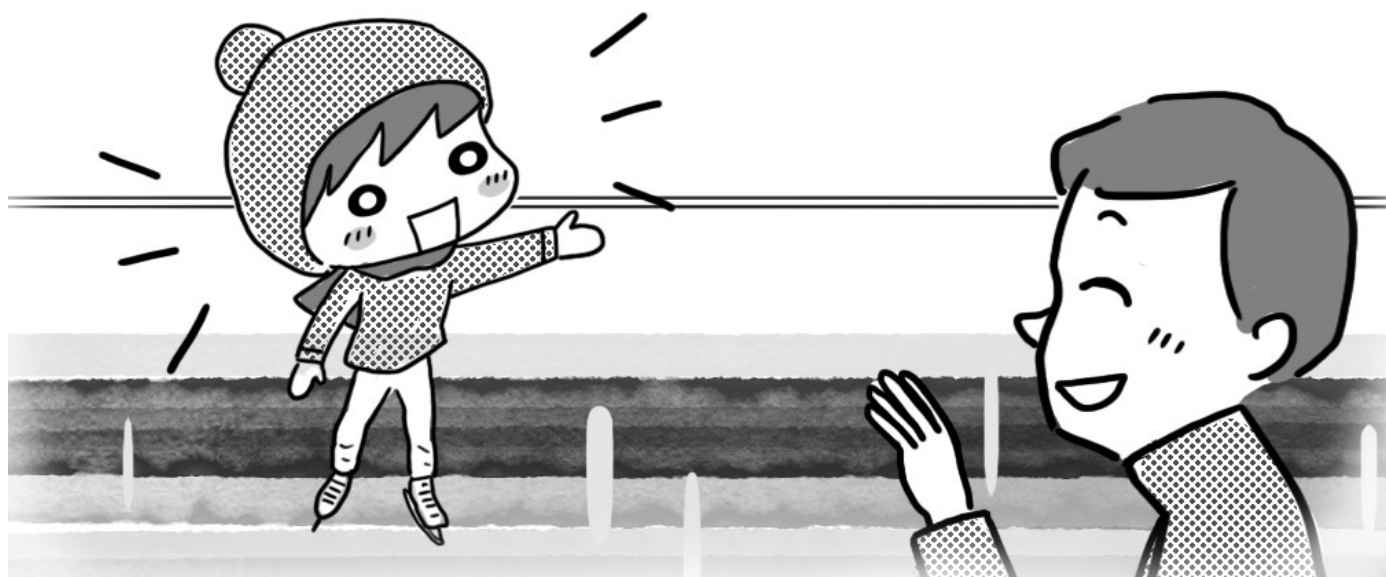




親子で遊ぼう！

1月号

～ アイススケートに挑戦 ～

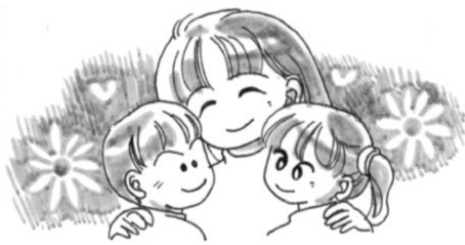


アイススケートは、バランス感覚や柔軟性が養われるスポーツの一つなので、習い事としてお子さんを通わせるご家庭も増えています。音楽に合わせて滑るフィギュアスケートでは、表現力や想像力も身に付きます。お子さんが「スケートに挑戦してみたい！」と興味を持ったら、まずは習い事としてというより遊びとして、滑ることを楽しめるよう親子でスケートリンクを訪れてみましょう。レジャー施設としてスケートリンクを設けているところが各地にあるため、近隣の施設をチェックしてみましょう。

初めてのときは（子どもだけでなく、慣れてない

大人も）スケート靴を履いて氷上に立つだけでも大変かもしれません。足は「ハ」の字にし、手は前に出す「ペンギン」のような体勢が基本です。基本の姿勢をマスターしたら、試しに手すりを持ってスケートリンクを一周回り、少しずつ滑ることにトライしていきましょう。

転んだ場合は、まずはハイハイで壁から離れます。そのまま両手を氷から離さず、座ったまま片足ずつ足を立て「カエル」の姿勢になります。そこからゆっくりと起き上がり「ペンギン」の姿勢になりましょう。



ママの部屋 *Mother's Room*

～ 地中海食を取り入れてみよう ～

地中海食とは、ギリシャやイタリア、スペインなどの地中海沿岸地域で伝統的に食べられてきた食事スタイルです。近年、その美容効果、とくにアンチエイジング効果が期待できるものとして注目されています。

①【抗酸化作用】

地中海食には、老化を促進する酸化ストレスを軽減する成分が豊富に含まれています。

◆オリーブオイル：オレイン酸やポリフェノールが豊富で、抗酸化作用が強いことがわかっています。

◆野菜と果物：ビタミンC、Eが豊富で、細胞の酸化を防ぐとされています。

②【抗炎症作用】

慢性炎症は老化の大きな要因の一つ。地中海食に含まれる食品は、炎症を抑える効果が期待されています。

◆魚（特に青魚）：オメガ3脂肪酸（体内で合成できない必須脂肪酸）が豊富で、炎症を抑制します。

◆ナッツと種子：悪玉コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸が含まれ、抗炎症効果が期待できます。

③【腸内環境の改善】

腸内環境の乱れは、免疫力低下や老化を加速させる要因となります。地中海食には、腸内細菌のバランスを整える食品が多く含まれています。

◆全粒穀物と豆類：食物繊維が豊富で、腸内フローラ（腸内細菌）を改善することが分かっています。

◆発酵食品（ヨーグルト・チーズ）：乳酸菌やビフィズス菌などが含まれ、腸内環境をサポートします。

美容だけでなく、健康維持にも大きな効果があるということがわかっており、スペインなど海外の研究では、地中海食を実践することで心血管疾患のリスクが低下し、健康寿命が長くなるといった結果も出ています。パスタやサラダなど取り入れやすいものから積極的に挑戦してみましょう。



Father's Room パパの書斎



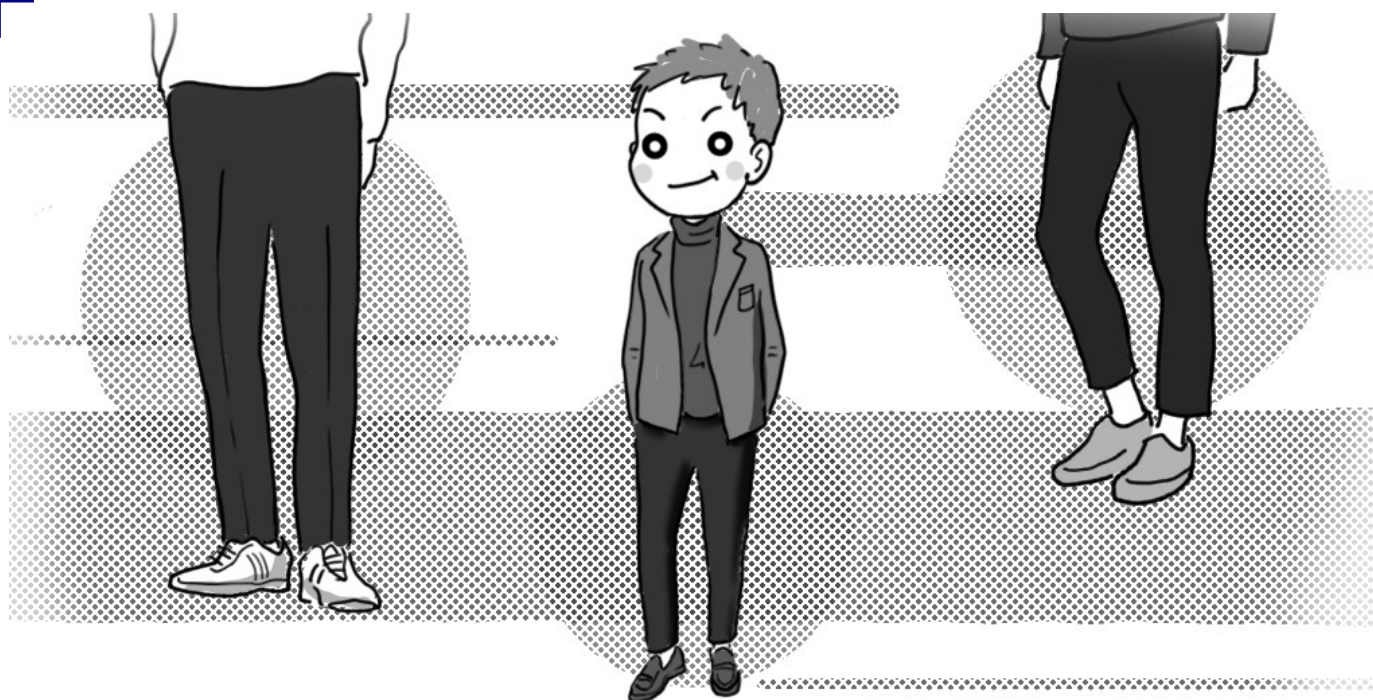
～ 好印象な黒スラックス ～

黒スラックスは、オンでもオフでも大活躍する便利なアイテム。一年を通して着用でき、トレンド感やフォーマル感も1本で叶えることができます。上手に着こなせば、好印象を与えることができます。

黒スラックスは、黒のトップスやジャケットはもちろん、白やグレー、チャコールなど、ベーシックなカラー全般と相性がよいので、オフィスカジュアルコーデのパンツとしてとても優秀なアイテムです。シャツやジャケットを変えるだけでガラッと印象が変わるので、着回し力も抜群。季節やシーンを選びません。

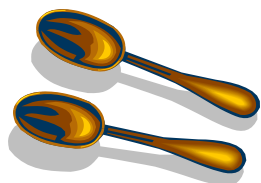
もし、ビジネスカジュアルコーデで黒スラックスを選ぶなら、春夏はくるぶしが見えるアンクル丈がおすすめ。抜け感がでておしゃれな印象に仕上がります。一方、秋冬におすすめは、足首まで丈のあるフルレングスの黒スラックス。長さがあることで足元に動きが生まれ、トレンド感の演出にも一役買います。

素材では、冬は暖かみがあるコーデュロイ素材の黒スラックスがおすすめです。上品なハイネックのインナーをあえて同系色にし、全体をダークカラーでまとめると統一感があっておしゃれです。ストレッチの効いた生地で作られた膝下ストレートの黒スラックスは、シルエットがドレッシーな雰囲気を漂わせ、コーデを格上げしてくれます。足元にクラシックなローファーを合わせることで、さらに上品な印象に。ジャケットとのセットアップならシーンを問わず着回せます。さらに、黒スラックスとカジュアルなスニーカーは引き締まった印象となり、ビジネスシーンにもマッチします。スポーティーなスニーカーなら、足元に軽やかさもプラスしてくれ、スニーカーの色を白やベージュなどのライトカラーにするとこなれ感が漂い、黒のスニーカーを合わせた場合には、足長効果が得られ、スタイルアップが叶います。





大辞典

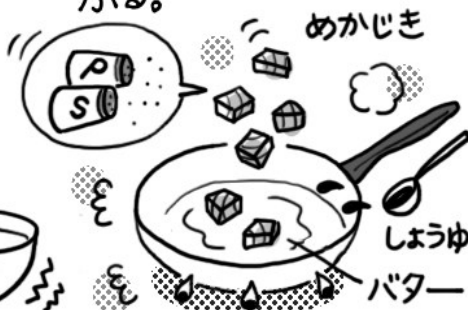


さわやかなごまソース味で★かじきのグリル

1. ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、冷水に取って水気を切っておく。



2. めかじきは3cm角に切って塩、こしょう、バターを中火で熱したフライパンで両面を焼いて、しょうゆをふる。



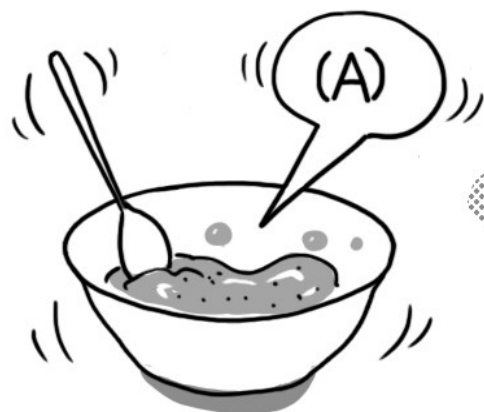
材料 (2人分)

めかじき(切り身): 2切れ
塩: 少々 しょう: 少々
バター: 大さじ1/2
しょうゆ: 小さじ1
ブロッコリー: 1/6 株

(A) ごまソース

ヨーグルト: 大さじ1と1/2
すりごま(黒): 大さじ1/2
レモン(絞り汁): 小さじ1/2
しょうゆ: 小さじ1/2
オリーブオイル: 小さじ1/2
こしょう: 少々

3. ボウルに(A)の材料を合わせ、ごまソースをつくる。



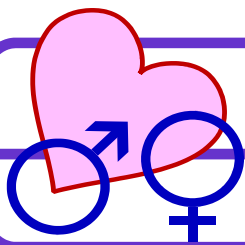
4. 器に2.を盛りつけ、3.をかけ、1.を添える。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



めかじきは白っぽいピンク色で、ツヤのあるものが新鮮です。黄褐色に変色しているものは鮮度が落ちているので避けましょう。解凍品は鮮度が落ちやすいため、できれば生のもの、もしくは新鮮な冷凍品がおすすめです。身にしっかりと張りがあるものは鮮度が良く、触って柔らかすぎるものは鮮度が落ちている可能性があります。また、血合い(魚の背と腹の間に存在する赤色線維筋と呼ばれる筋肉の部分)がついている場合は、鮮やかな赤色のものを選びましょう。黒ずんでいるものは鮮度が低いサインです。

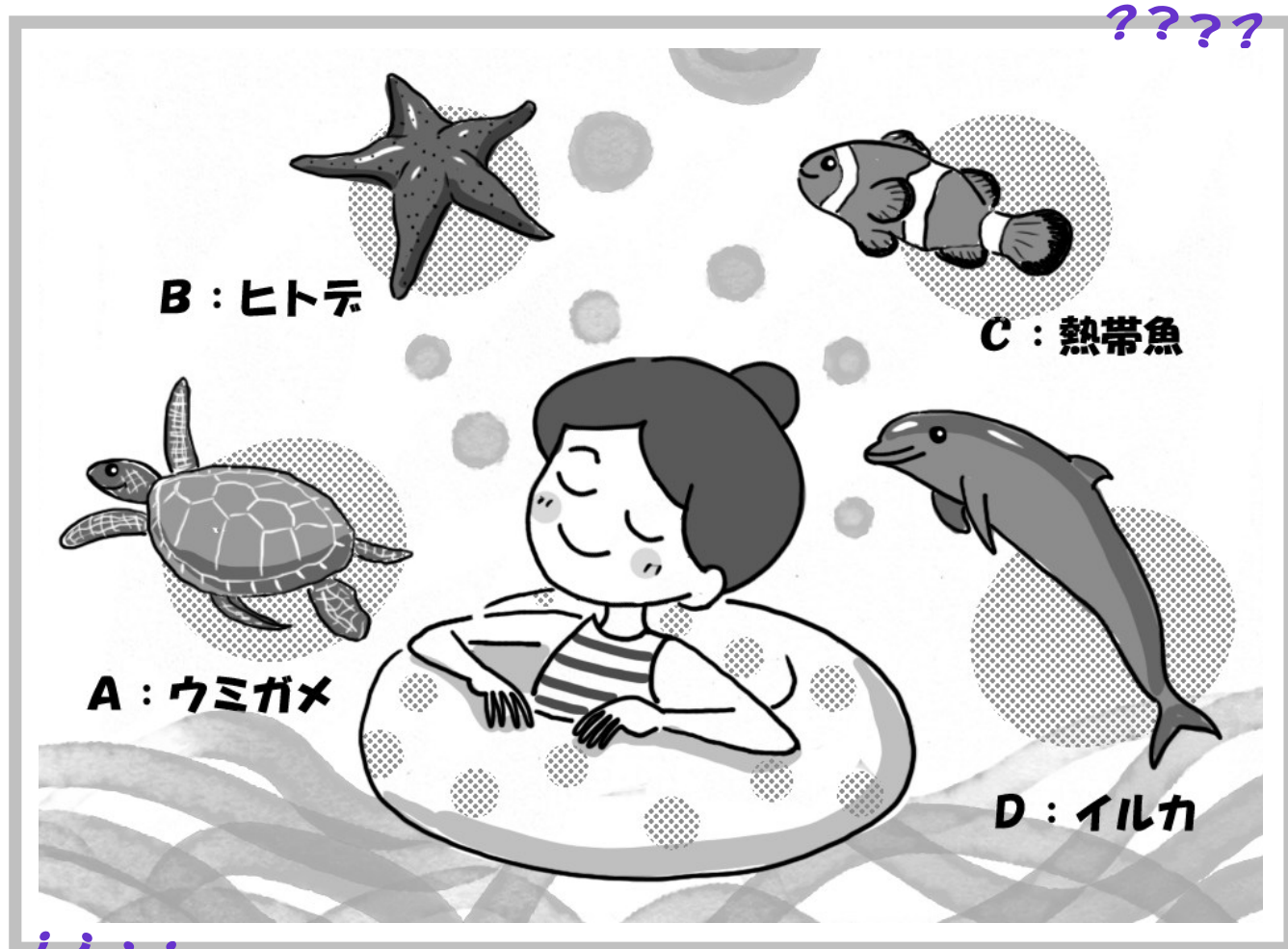


あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



直感で選んでみてください。
あなたが一番憧れる海のいきものは？



とととと

★ この問題でわかるのは、「あなたにピッタリの時間の使い方」です ★

A: ウミガメ…じっくりと取り組むプロジェクトや趣味に時間をかけることで満足感を得られます。自分のペースの活動に時間を割くことで、人生の深い充実感や達成感を味わうことができますでしょう。

B: ヒトデ…あらゆる変化に柔軟に対応し、複数のことを同時進行しながら時間を使う能力に長けています。人生に豊かなバリエーションを生み出し、飽きることなく毎日を過ごすことができるでしょう。

C: 熱帯魚…日常生活に美しさや心地よさを取り入れることで、時間をより価値あるものにできます。周囲の人にセンスを活かしたアドバイスをすることで、調和のとれた人間関係も実現していきます。

D: イルカ…人との交流や新しい知識の習得に時間を使うことで、最も充実感を味わえるタイプです。静かな時間よりも、アクティブに外の世界と関わるような時間の使い方が適しています。

