

# 私たちの 暮らしと水

特集

●お知らせ

- ・上下水道モニター活動記
- ・水道施設を活用して太陽光発電設備をつくっています！
- ・融資あっせん制度のご案内
- ・ご注意ください！訪問販売
- ・お引っ越しのご連絡は…  
お客様受付センターへ！

水分補給でうるおいを  
私たちの暮らしと下水道

# 水分補給でうるおいを

まだまだ空気が乾いた時期が続いていますが、乾燥に悩まされている方はいらっしゃいませんか？ 私たちの体の約65%は水でできています。乾燥によって体内の水が不足すると、肌の調子が悪くなったり、体調を崩したりします。体内の水は、体温を調節し、血液の流れをスムーズにしたりと、活躍しています。体に十分な水分を補給してあげましょう。



## 乾燥は肌トラブルの原因に

肌にとって最適な湿度は60～70%と言われています。エアコンなどで乾いた空気にさらされると、乾燥肌、ドライアイなどさまざまなトラブルを引き起こすこととなります。

まず、お部屋の乾燥対策をしましょう。



簡単にできる  
お部屋の乾燥対策

濡れた  
タオルを  
お部屋に干す

加湿器で  
お部屋を  
うるおす

お部屋で  
観葉植物  
を育てる

室温を  
上げすぎない  
ようにする





## 忘れずに水分補給を

一番の乾燥対策は、水分補給です。肌が乾燥しているので、洗顔後すぐにクリームや美容液で保湿をしがちですが、効果が十分ではありません。まずは、保湿前に化粧水でしっかりと水分を与えてあげましょう。

外側からだけではなく内側からも水分を補給することをお忘れなく。水をしっかりと体内に行き渡らせることも大切です。体に潤いを与えて、内側からキレイになりましょう。



## 手作りコスメで お肌にうるおいを

## 水道水を使って、 美肌水作りにチャレンジ!!

直接肌につけるものだからこそ、安心して使えるものが多いですよ。また、市販のものを使うより経済的で、たっぷり使うことが出来ます。男性のみなさんのひげそり後のケアにもおすすめです。

しっかり水分を補給して、みずみずしいお肌を手に入れましょう。

※顔につける前に、必ず腕などにつけてテストをしてください。

お肌に合わない場合には、ご使用をおやめください。

### 準備するもの(原液用)

- ・水道水 200ml
- ・グリセリン 小さじ1 (5ml)
- ・尿素 50g
- ・空き容器 1つ

### 作り方

1. 空き容器に水道水と尿素を入れ、よく振る。
2. 尿素が溶けたらグリセリンを入れ、軽く振って原液のできあがり。
3. 顔用は10倍、体用は5倍に水道水で薄めて使用しましょう。

参考資料：月刊誌『ゆほびか』（マキノ出版）



## ○水が支える食のレシピ○ 簡単手作り豆腐

豆腐は、昔から親しまれてきた食品です。豆腐の原料である大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、たんぱく質が豊富です。また、最近では、イソフラボンを含む健康によい食べ物として、注目を浴びています。夏は冷やして、冬は温めて、季節にあわせて食べることができるのも豆腐の魅力の一つでしょう。

豆腐は90%以上が水分でできており、水との関係は切っても切り離すことができません。ご家庭でも簡単にできる豆腐づくりに挑戦してみましょう。



### レシピ

#### 材料（2人分）

- ・豆乳（無調整豆乳） 200ml
- ・にがり 10ml
- ・ねぎ、しょうがなどの好みの薬味 適量

- ① 豆乳ににがりを加え、泡立てないようにゆっくり50回位混ぜる。
- ② ①で混ぜたものを電子レンジ(300W)で2分加熱する。
- ③ 薬味をのせてできあがり。

※お使いになる豆乳や電子レンジにより、加熱時間等を調節してください。