

手間を省いて効率アップ!

かしこく“時短”大掃除

今回は、忙しい年末でも効率よく大掃除ができるテクニックをご紹介します!

大掃除用品については、ドラッグユタカのスタッフへご相談下さい。



大掃除アンケート結果発表! ユタカメール倶楽部会員様に、大掃除についてお聞きしました。回答者数/約1,900名

Q1 年末に大掃除をしますか?

大掃除をしない 14%
 年末に大掃除をする 67%
 年末以外に大掃除をする 19%
 年末に大掃除をして新年を気持ちよく迎えたいという方が多いようです。

Q2 大掃除で1番手間のかかる場所はどこですか?

第1位 キッチンまわり
 キッチンまわりの油汚れに苦戦されている方が多数でした。
第2位 窓ガラス・サッシ・網戸
第3位 浴室
第4位 リビング
第5位 外回り

基本アイテム 脱着しやすいビニール製手袋

手袋内側の特殊加工により、脱着がスムーズにでき便利です。① ②

ショーワグローブ
ナイスハンド
 2双パック
 Mサイズ
 ①中厚手 348円
 ②薄手 178円



基本アイテム 大掃除のあとの手肌のお手入れに

水に強く、手肌の潤いを保護するハードタイプの保湿クリームです。

第一三共ヘルスケア
ロコベースリペア
 クリーム
 30g 1,890円



万能アイテム 家中のホコリをさっとひと拭き

テレビの上から① 床の隅まで、これ1本で家中のホコリを絡め取ります。

ユニ・チャーム
ウェーブ
 ハンディワイパー
 ブルー・ピンク
 ①本体 各278円
 ②取り替えシート 4枚 各248円



キッチンまわり キッチンまわりの油汚れに

油汚れをスッキリ落とし、除菌もできるキッチン用お掃除シートです。

花王
キッチンクイックル
 本体10枚 248円



窓ガラス・サッシ・網戸の汚れ

窓ガラス

- ①窓ガラスに付いているホコリをペンキ用のハケで上から下へ払い落とす。
- ②ゆるく絞った雑巾で窓ガラス全体を拭く。
- ③スクイジー(水切り)を使い、窓ガラスの上から下・右から左へ動かし水滴を切る。
- ④残った水滴を乾いたタオルや新聞紙で拭き取る。

時短アイテム



ペンキ用のハケ+スクイジー(水切り)

直射日光が当たっていると窓ガラスの汚れが確認しづらいので、曇りの日や夕方に大掃除を行うのがおすすめです。

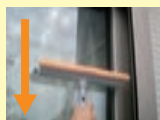
コツ

ユタカメール倶楽部会員様の時短テクニック!

窓の縁・ブラインド・家具のすき間など細かい場所は、軍手をはめて撫でるように掃除すると楽ですよ。(40代・主婦)

コツ

ワンランク上の仕上がりスクイジー(水切り)はガラス面にしっかり密着させ、素早く一気に滑らせるとムラなくキレイに仕上がります。



サッシ

- ①ペンキ用のハケでサッシのゴミを払い出し、掃除機で吸い取る。
- ②濡らしたスポンジでサッシを拭き取り、乾拭きで仕上げる。

網戸

- ①網戸(室内側)に新聞紙を貼り、外側から掃除機でホコリを吸い取る。
- ②ペンキ用のハケで洗剤液を網戸全体にまんべんなく塗り広げ、網戸の汚れが浮いてくるまで15分間放置する。
- ③濡らしたスポンジで網戸の汚れを拭き取ったあと、乾拭きで仕上げる。

コツ

順番の工夫こそ時短のコツ!

最初から網戸やサッシを水で濡らしてしまうと、ゴミやホコリが取り除きにくくなるので、濡らす前にゴミを取り除きましょう。

お米のとぎ汁でフローリングの雑巾がけをすると、米ぬかに含まれる油分でフローリングがツヤツヤになります。

浴室の水アカ・石けんカス

クエン酸スプレー

作り方
 水(200ml)+クエン酸(小さじ1)をよく溶かし、スプレー容器に入れましょう。

クエン酸スプレーはトイレのアンモニア臭対策にもおすすめです。

水アカ・石けんカスなどアルカリ性の汚れは、クエン酸を使って落としましょう。

時短アイテム



クエン酸+ラップ

浴室

- ①浴室の水アカ・石けんカスが気になる部分に、クエン酸スプレーを吹きかけラップを貼り、2時間以上放置する(ガンコ汚れは1晩放置が効果的)。
- ②ラップを剥がし、スポンジでこすって汚れを落とす。

コツ

ユタカメール倶楽部会員様の時短テクニック!

我が家は毎日最後にお風呂に入った人が掃除をするというルールにしています。水滴があるうちに掃除をすると汚れも落ちやすいです。(40代・主婦)

リビング廊下

香りを楽しむお掃除シート

掃除機とフローリングの雑巾がけが1度に行える、洗浄成分を含んだウエットシートです。



花王
クイックルワイパー
 立体吸着ウエットシート
 ①エッセンシャルローズの香り
 ②クラシックジャスミンの香り 16枚 各498円

浴室

泡の力で汚れを落とす

高い洗浄力の泡が汚れに貼り付き、浴室内のカビや湯アカをコスらず落とします。



花王
バスマジックリン 泡立ちスプレー
 ①除菌消臭プラス ②壁の防カビプラス
 ③アロマ消臭プラス 本体400ml 各278円

浴室

除菌してカビの発生を防ぐ

天井から換気扇の裏まで銀イオンの煙が、浴室全体をカビの生えにくい環境にします。



ライオン
LUCK おふろの防カビくん煙剤 5g 498円

トイレ

心地よい香りで楽しくお掃除

アロマのような心地よい香りが楽しめるトイレ用洗剤です。



小林製薬
ブルーレット 香るトイレ用洗剤
 ①爽やかフローラルの香り ②ホワイトティローズの香り
 本体300ml 各298円/詰替240ml 各198円

ドラッグユタカのビューティスタッフがアドバイス

ゆたか倶楽部
読者モデル
参加企画!

冬の鮮やかメリハリメイク

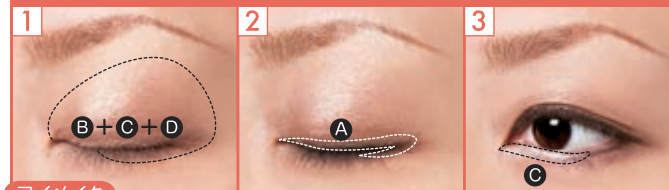


読者モデル/栗山さん

ポイント盛りメイクでつくる 最新トレンドフェイス

メイク担当/ドラッグユタカ養老高田店
ビューティスタッフ 高橋 ※2013年11月現在

アイ&チーク 統一カラーで甘すぎない大人の仕上がり



アイメイク

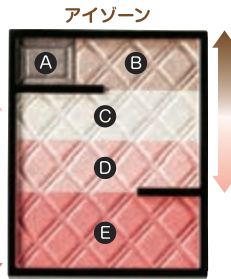
- 1 太チップに B+C+D の3色を混ぜてとり、上まぶた全体~下まぶたの中央へぼかす。
- 2 細チップに A の色を取り、上まぶたの目の際~下まぶたの1/3へぼかす。
- 3 細チップに C の色を取り、下まぶたの涙袋部分になじませる。



ESPIQUE
ブレンドクリエーション アイ&チーク
F-4 ブラウンベージュ&コーラルレッド
2,625円 ※ケース別売り

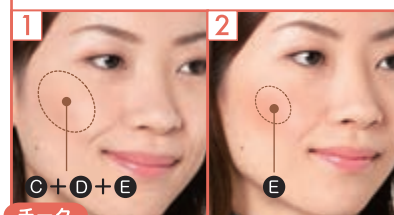
これひとつでアイメイクとチークができる贅沢なパレット。それぞれ3つの色を混ぜてまぶたや頬にのせるだけで、統一感のあるメイクに仕上がります。

13ページに
プレゼントも
あるよ!
※ケースつき



チークゾーン

ここがメリハリ★ポイント
上から濃い色を重ねづけ



- 1 ブラシに C+D+E の3色を混ぜてとり、頬骨全体に広くぼかす。
- 2 E を笑ったときに頬が1番高くなる位置に重ねづけする。

POINT

テクニックいらすのワンストローク仕上げ!
チップやブラシでくると混ぜて色をとるワンストローク仕上げなので、トレンドのメイクが時間をかけず簡単に実現できます!



このアイテムも使用しました

トウルーリキッドモイスタチャー UV
MAQUILLAGE (キメならしスポンジ付き) SPF25・PA++
オークル10 30g 3,675円

まるで美容液マスクをしているように、お肌の上で潤いが続くリキッドファンデーション。伸びがよくお肌のデコボコを均一にカバーします。



今回は冬の華やかなシーンにおすすめのメイクをご紹介します。
目もと・口もとを引き立たせるメリハリメイクテクニックで、
顔色がパッと輝く華やかな印象に仕上げましょう。

メイクアイテムについてはドラッグユタカのビューティスタッフへご相談下さい。

読者モデル募集中!!

詳しくは
15ページを
ご覧下さい



メイクアイテムの
プレゼントもあるよ!
13ページを見てね!



スキんケア メイクのノリもアップするハリ肌へ



- 1 化粧水のあと、エンリッチドセラムを手の平に2プッシュとる。
- 2 エンリッチドセラムを顔全体になじませる。
- 3 手の平で頬を包み込み、あご先からこめかみまで引き上げる。

ELIXIR
SUPERIEUR

贅沢な美容成分を独自の技術で凝縮した美容濃密液。使うごとに
エンリッチドセラム お肌にハリを与え、ふっくらと弾力感のあるお肌へと導きます。



ベース ブラシ使いで陶器肌の仕上がり



リキッドファンデーションの場合

- 1 パール大のリキッドファンデーションを手の平にとり、ブラシになじませる。
- 2 目の下~頬のゾーンはブラシでスタンプするように、トントンと押さえてなじませる。
- 3 目の周りはブラシを左右に動かし、フェイスラインは外側に滑らせる。

ここがメリハリ★ポイント
顔の中央はしっかりカバーし、生え際は薄塗り

COFFRET D'OR
Gran
①モイストカバーベースUV SPF25・PA++ 25g 3,150円
②カバーフィットリキッドUV SPF23・PA++ オークルC 25g 3,675円

SHISEIDO
ファンデーションブラシ131 (専用ケース付き) 1,323円
ベースメイクに自信のない方でも、プロ級の仕上がりを実現。パウダリー・リキッドなど全てのファンデーションにお使いいただけます。

大人女性のための高機能ベースメイクシリーズ。お肌にしっかりとフィットしてヨレにくく、気にならずすみ・色ムラ・シミをカバーします。

13ページに
プレゼントも
あるよ!



読者モデル/永田さん

口もと 美発色カラーで華やかな印象に



オフィスメイクに

ルージュを直接唇に塗ると、上品なツヤのある自然な仕上がりです。

ここがメリハリ★ポイント
唇の中央に多めにのせる

デート・女子会に

リップブラシで塗ると、まるでグロスのような輝きのある華やかな仕上がりです。

MAQUILLAGE トウルールージュ RS583 3,150円

1本でグロスのようなツヤと口紅の発色を実現するルージュ。ふっくらと女性らしい唇に仕上げ、色ツヤが持続します。



このアイテムも使用しました

COFFRET D'OR
3Dグラデーションアイズ 08 ピンクグレー 3,360円

最後に「立体ツヤヴェール」をまぶた全体になじませることで、美しいグラデーションとナチュラルな立体感が完成。明るく大きな目もとを作ります。



上手な選び方・摂り方

サプリメントの正しい知識

サプリメントの選び方・摂り方に関する正しい知識を身につけて、サプリメントを上手に活用しましょう。

サプリメントについては、ドラッグユタカの薬剤師・登録販売者へご相談下さい。



サプリメントはバランスが大切

食の欧米化やファーストフードの普及などにより、現代人の栄養バランスは乱れがちといわれています。特に、不足しがちなビタミン・ミネラルは体にとって必要不可欠。より健康な生活を送るためにも、必要な栄養素は食事やサプリメントからバランスよく取り入れましょう。

④ オptional サプリメント

③ ヘルスサプリメント

② ベースサプリメント

① 食事・運動・睡眠

④コエンザイムQ10・ブルーベリーなど
体の悩みや体調に合わせて摂るサプリメント

③ローヤルゼリー・青汁など
健康の維持・増進を目的として摂るサプリメント

②マルチビタミン・ミネラルなど
体の土台をつくるサプリメント

①1日3食の食事をきちんと摂り、
運動・睡眠の生活バランスを整えましょう

「キレイになりたい」「痩せたい」などの目的によってサプリメントを選ばれている方が多いと思いますが、サプリメントはお薬ではありません。まずは「ベースサプリメント」で体の土台づくりをした上で、目的別のサプリメントを摂ることが大切です。

サプリメントの上手な摂り方

水で服用する

サプリメントをお茶やコーヒーと一緒に飲むと、お茶やコーヒーに含まれるカフェインの利尿作用によって、すぐに体外へ排出されてしまい、体内への吸収率が弱まるといわれています。



食後30分以内に摂る

食事中や食後は胃腸の働きが活発になり、栄養素が吸収されやすくなっています。食後30分以内に水と一緒にサプリメントを摂ることがベストです。



3ヶ月以上継続しよう

お肌のターンオーバーは平均28日といわれますが、細胞が生まれ変わる周期は心臓で約22日、筋肉・肝臓で約60日といわれています。個人差はありますが、サプリメントの効果を実感するためには、最低でも3ヶ月間は摂り続けましょう。



サプリメントの注意点

サプリメントに依存しない

サプリメントは体に足りない栄養素を補うための食品です。サプリメントで食事代わりにはなりません。また、サプリメントの過剰摂取によっては体に悪影響を及ぼすこともあります。1日または1回の規定量をきちんと守りましょう。



お薬との相互作用

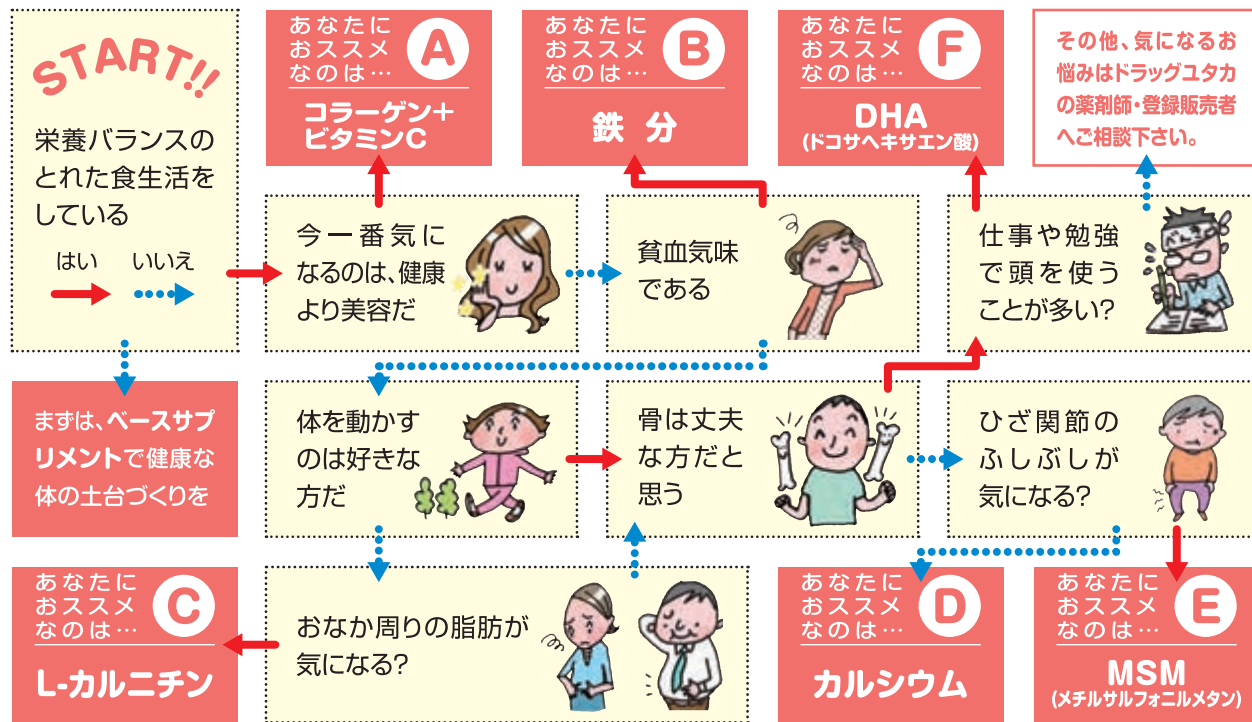
サプリメントとお薬の飲み合わせによっては、お薬の効果が半減したり、逆に効きすぎて副作用を起こしてしまうことがあります。お薬との飲み合わせについては、医師・薬剤師に必ず確認をしてもらいましょう。



(例)	ビタミンD + 一部の降圧薬	高カルシウム血症を起こす恐れがある
	ビタミンK + 一部の抗血液凝固薬	凝固剤の作用が抑制される恐れがある
	葉酸 + 一部の抗てんかん薬	血中濃度が低下する恐れがある

サプリメントを上手に選ぼう

あなたの目的に合うサプリメントは何か、次のチャートを参考にしてみてください。



ベースサプリメント

バランスよく栄養素を摂りたい方に

必須アミノ酸8種・ビタミン12種・ミネラル9種を配合したサプリメント。野菜・果物不足など、食事のバランスが気になる方におススメです。



アサヒフードアンドヘルスケア
ディアナチュラ アミノマルチビタミン&ミネラル 300粒 2,600円

体に必要な栄養成分を凝縮!

50種類以上の栄養成分に加え、乳酸菌・海洋性コラーゲン・ビタミン10種類を配合したサプリメントです。



DICライフテック
ザ・スピリリナEX
①300粒 2,800円/500粒 4,200円/1000粒 7,600円/2000粒 13,800円
②パウチタイプ 160粒 1,580円

A うるおいはずむ潤ツヤ生活

「低分子コラーゲン」「ビタミンC」など7種類の成分をバランスよく配合した、美肌づくりの強い味方。

エーザイ
美チョコラ コラーゲン 120粒 1,980円

B 鉄分が不足しがちな方に

赤血球をつくるために必要な鉄分と、赤血球の形成を助ける葉酸・ビタミンB12が効率よく摂れます。

小林製薬
ヘム鉄 葉酸 ビタミンB12 90粒 1,575円

C 食事の脂肪が気になる方に

「グロビン蛋白分解質」「L-カルニチン」を配合した脂肪が気になる方におススメのサプリメントです。

エムジーファーマ **ナッフル ロイヤル粒**
①150粒 3,980円 ②パウチ 50粒 1,480円

D 骨や歯の形成に必要な栄養素

カルシウムの吸収を促進するマグネシウム・ビタミンDをバランスよく配合したサプリメントです。

小林製薬
カルシウムMg お徳用 240粒 798円

E ふしぶしの健康維持に

健康的な生活に欠かせないイオウ成分「MSM」と「グルコサミン」をバランスよく配合。

久光製薬
Hisamitsu MSM グルコサミン 140粒 2,980円 300粒 4,980円

F すっきり集中したい方に

体内では作られない必須脂肪酸「DHA」と「EPA」を効率的に補給できます。集中したい受験生やデスクワークの多い方におススメです。

DHC
DHA 20日分 80粒 930円