

# リビング 通信

第277号

お客様の街の  
ガス屋さん♪



サシダ商事(株)

草加市金明町5-5

TEL : 048-931-5652

夏本番を迎える前にトライ！

## 美肌づくり計画

紫外線やエアコンによる乾燥など、これからの季節、肌は思っている以上に過酷な環境にさらされます。本格的な暑さを迎える前に、ゆらぎにくい健やかな美肌を目指しましょう！

### Lesson 1 ゆらぎ肌対策

気温や湿度、紫外線が大きく変化する季節の変わり目は、肌が環境の変化に追いつけず、不安定になりやすい時期。体の中と外からダブルでケアを！

#### スキンケア

##### STEP 1 クレンジング

肌にやさしいミルクタイプがおすすめ。30秒～1分を目安にやさしくなじませて落としましょう。

##### STEP 2 洗顔

指や手のひらが肌に触れないように、たっぷりの泡を肌の上で転がすように洗いましょう。

##### STEP 3 保湿

高保湿タイプの化粧水、乳液を手のひらでなじませてから肌をプレスするようにして保湿を。



#### インナーケア

##### 腸内環境が整う食べ物を摂りましょう

腸内環境が整うと角層の水分量がアップし、肌が乾燥しにくくなるといわれています。食物繊維が豊富な青汁や良質な油を手軽に摂れるサバ缶がおすすめ！



### Lesson 2 紫外線対策

紫外線は肌を黒くするだけでなく、顔のたるみ、しわ、シミを引き起こす原因になります。紫外線量は3～4月頃から急増するためしっかり対策を！

紫外線を防ぐ  
お出かけ時の  
ポイント



#### UVカット アイテムは必須

アームカバーやストール、ツバの大きい帽子や首が隠れる布（フラップ）がついた帽子も◎。

#### 日傘は何色でも OK!

UV加工が施された日傘なら、何でも OK! ただし、UV加工の効果は薄れていくため2～3年で買い替えを。

#### 日焼け止めの 塗り忘れに注意

手足の甲、首・デコルテ、こめかみなど、塗り忘れやすいパーツにもしっかり塗りましょう！

#### アフターケア

紫外線ダメージを  
リセット！

日焼け直後の肌は、炎症を起こしている状態！放置せずに早めのケアが大切です。

#### 鎮静&美白のご褒美ケア

鎮静効果と美白ケアができるシートマスクで、肌をしっかりいたわって。

#### 日焼け後に摂ると良い成分

**ビタミンC**▶ 肌のダメージ修復やメラニン生成を抑制し、シミ予防に効果的。

**ビタミンE**▶ 抗酸化作用で紫外線による肌の酸化ダメージを軽減。

**アロエベラ**▶ 炎症を抑え、肌を保湿しながら鎮静化。

# アンコンシャス・バイアスって？

みなさんは「アンコンシャス・バイアス」という言葉を聞いたことがありますか？  
今回は、近年、社会的に広まる多様性理解のための新常識についてご紹介します。

## アンコンシャス・バイアスとは

アンコンシャスは「無意識」、バイアスは「偏見・先入観」という意味。つまり、相手や自分自身に対して無意識の偏見や思い込みから偏ったものの見方をしてしまうことをアンコンシャス・バイアスといいます。



## 代表的な4つの例

### 正常性バイアス

「台風で避難警告が出て自分だけは大丈夫！」など、**危機的状況にあっても楽観的に考えてしまうこと。**

### ステレオタイプ

「男は当然〇〇」「年配者はみんな△△」といったように、**属性ごとの特徴を決めつけてしまう思い込みや偏見のこと。**

### 権威バイアス

上司や組織の長、特定の肩書を持つ人の意見は常に正しいと思いつき、**権威によって無意識にランク付けしてしまうこと。**

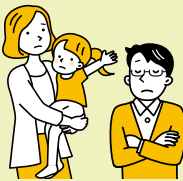
### ハロー効果

「この人が言うなら間違いない」と、好意を抱いた人の考えや行動を全て肯定し、**思考が相手に依存してしまうこと。**

## こんなことはありませんか？ 気をつけよう！

### SCENE1 | 家庭内

- 男性は仕事をして家計を支え、家事・育児は女性がするべきだと思う
- 女の子にだけ家事の手伝いをさせる



### SCENE2 | 職場

- 定時で帰る社員はやる気がない・努力していないと思う
- 気の合う部下には、失敗しても甘い評価をしてしまう



### SCENE3 | 地域社会

- 地域の会合で食事の準備や配膳するのは女性の役割だと思う
- 女性は地元から離れない方が幸せになれると思う



### その他

- 年配者には最新の電子機器は扱えないと思う
- 笑顔で挨拶をしてくれる人は自分に好意があると思う



### POINT

自分自身が無意識の偏見・思い込みを持っていると認識することで、偏見が及ぼす問題に気がつき、言動を改善するなど対処も可能になります。

## 万が一を防ぐ正しい対処法

## ガス機器使用中に停電したら…？



**安全を確保したうえで必ず換気を！**



電気を必要としない一部のガス機器は、停電中でも使用することができますが、周囲が暗く、安全が確保できない状況では、誤操作などの危険性があるため使用は控えましょう。やむを得ず使用する場合は、停電中は換気扇が作動しないため、窓や戸を開けてしっかり換気をしてください。

換気が不十分だと不完全燃焼を起こし、人体に有毒なCO（一酸化炭素）が発生します



## 新わかめのチキンロール

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚
- 生わかめ …… 30g
- プロセスチーズ …… 20g
- にんじん …… 20g
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ4
- A おろししょうが …… 小さじ1/2
- B しょうゆ、みりん …… 各大さじ1・1/2
- レモン …… 1/4個
- 七味唐辛子 …… 少々

### 作り方

- 1 鶏もも肉は厚みのある部分に包丁で切りこみを入れて開き、叩いて5mm程度の厚みにする。
- 2 プロセスチーズ、にんじんは5mm角の棒状に切り、にんじんは塩ゆでにする。
- 3 ①に生わかめと②をのせて巻き、つま楊枝で止める。
- 4 鍋にサラダ油を熱して③を入れ、焼き色がつくまで焼く。Aを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして4～5分蒸し焼きにする。
- 5 ④にBを加えて火を強め、全体に煮汁をからめる。つま楊枝をはずして食べやすい大きさに切って盛りつけ、くし形に切ったレモンと七味唐辛子を添える。



巻いてうまみを閉じこめる！

料理時間  
**20分**

(炒焼きする時間は除く)