

## 解き放て、わたしの未来。

## 春にむかって準備はできていますか？



warew instagram

2月19日は、雨水です。

雪から雨にかわり、氷が溶けて水になるとされています。

寒さがやわらぎ、草木が芽生える頃になり昔から農耕の準備を始める目安とされていきました。

三寒四温を繰り返しながら、段々とうららかな春に向かっていきます。春一番が吹くのもこの頃ですね、この日に雛人形を飾ると良縁に恵まれるといわれています。

この時期は、強く吹く風がほこりや花粉を運んできて、お肌や粘膜を痛めやすいのも特徴です。

あと少し寒い日が続きますので、ストレッチや軽い運動などしながら血流をよくして無理をせずにあたたくして過ごしてください。

### 洗い浄める

スキンケアは、洗うことから始まります。

メイク汚れや花粉をしっかり洗い流して、クリアな素肌に！

必要なものを守る洗浄力と、柑橘の香りが爽やかに心地よく香るクレンジングです。

warew クレンジングオイル 150mL 《洗顔料メイク落とし》4,180円(税込)

1回の  
使用量

500円玉大ほど(2~3プッシュ程)



#### POINT

乾いた手にとり顔全体になじませます。その後、人肌のぬるま湯で乳化をしていきます。何度か繰り返すと、「ふっと軽くなる」瞬間があります。

それは、メイクが浮いてきたサインです！良く乳化を行って汚れを十分浮かせてから、丁寧にすすぎます。



天然 99.99% 国産 90.23%

### ～花粉症の季節に最適な小松菜と菜の花ときのこの薬膳煮びたし～

●小松菜は、身体の余分な熱をとってイライラを鎮めて消化やうるおいを助けます。

●菜の花は、解毒・血の巡りをよくして全身の渴きを補います。

目の充血にも効果があります。

●きのこは気を補い心身のエネルギー不足を助けます。

●お豆腐は、身体の余分な熱をとって、目や鼻、喉の渴きをうるおします。

材料：(一人前) 2人前は材料を増やしてください。

菜の花 2~4房程、小松菜 1束、厚揚げ 1/4、椎茸2枚、しめじ適宜  
だし汁 400ml、油 少々、塩 少々

- ① 菜の花、小松菜は良く洗って食べやすいサイズに切り分けます。
- ② 厚揚げ、きのこ類も食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に油を熱して、厚揚げときのこ類を、小松菜の茎部分を軽く炒めます。
- ④ だし汁を加えて、ひと煮立ちさせてから、菜の花と小松菜の葉の部分を加えます。
- ⑤ 全体に火が通ったら、最後に塩を足して味を整えます。器に盛り完成です!!

