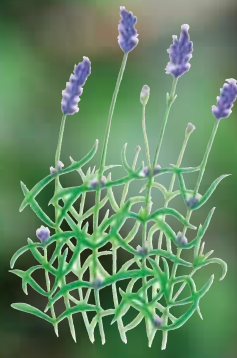


やさしさと香りのある暮らし

Sanders Perry Garden

サンダース・ペリー・ガーデン



美肌力アップの秘訣

サンダース・ペリー流“健康肌メニュー”

サーモンのケーキ

【材料】直径7cmのマフィン型8個分

生鮭	100g	レモン汁	小さじ2
クリームチーズ	60g	レモン果肉	スライス5枚分
たまねぎ	1/2個	オリーブ油	各適量
タイム	7~8枝	塩、こしょう	

◎ケーキ生地

薄力粉	150g	卵	大さじ1
ベーキングパウダー	5g	オリーブ油	適量
牛乳	70cc	レモン、タイム	各適量
砂糖	25g	(トッピング用)	

【作り方】

①フライパンにオリーブ油小さじ2とタイム2枝を入れて弱火にかけ香りが出たら、皮を取り、塩、こしょうをした鮭を入れ全体に焼き色がつくまで焼く。レモン汁をふりかけ蓋をして蒸し焼きにし、適当な大きさにほぐしてキッチンペーパーの上に広げ、余分な油と粗熱を取る。半量のクリームチーズを泡立て器で混ぜて柔らかくし、粗熱を取った鮭を和える。

②フライパンにオリーブ油小さじ2を入れて弱火にかけ、薄切りにしたたまねぎを加えて炒め、し

んなりしてきたら塩を振り、たまねぎが茶色づき甘みがでるまでじっくり炒める。キッチンペーパーの上に広げ、余分な油と粗熱を取る。

③残りのクリームチーズは小角切り、レモンの果肉はザク切りにしておく。

④ケーキ生地を作る。薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。ボールに牛乳と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えさらに混ぜる。オリーブ油を入れ全体が混ざったら、振るった薄力粉とベーキングパウダーを加え、ゴムベラでサックリと混ぜ合わせる。

⑤④に①、②、③、残りのタイムは葉をこそげ取り加え、全体に均等になるように混ぜ合わせる。

⑥⑤をマフィンの型に入れ、トッピング用のくし切りにしたレモンとタイムのをせ、180℃のオーブンで30~35分焼く。

スプリンググリーンサラダ

【材料】2個分

グリーンアスパラガス	4本	ディル	適量
ホワイトセロリ	6本	塩	適量
グリーンピース	大さじ2		

【作り方】

- ①グリーンアスパラガス、グリーンピースは塩茹でをし、水にさらして水気を切る。
- ②グリーンアスパラガス、ホワイトセロリは食べやすい大きさに切る。
- ③サーモンのケーキと一緒に盛り、ディルを添える。

ハチミツオレンジティー

◎ハチミツオレンジ 【材料】作りやすい分量

オレンジ	1個	ハチミツ	150g~200g
------	----	------	-----------

【作り方】

- ①オレンジはよく洗って水気をふき取り、2~3mmの輪切りにする。密封容器にオレンジを並べ、ハチミツをかける。同様に繰り返し、オレンジ全体にはちみつがかかるようにする。
- ②蓋をし、時々全体を混ぜながら、冷蔵庫で1~2日漬けておく。

◎ハチミツオレンジティー 【材料】

ハチミツオレンジ	適量	お好みの紅茶	適量
しょうがのすりおろし	適量		

【作り方】

- ①お好みの紅茶にハチミツオレンジ、しょうがのすりおろしを入れていただく。



食べて肌を育む

サンダース・ペリー流 “体が喜ぶ美味しいレシピ”

主菜で登場することが多い鮭を、「サーモンのケーキ」に。相性の良いレモンの風味を加えて、軽くいただけるかわいいケーキに仕上げました。

鮭には良質なたんぱく質や美肌、美白効果のあるアスタキサンチンが含まれています。ちょっと手間はかかりますが、おやつや休日のブランチに作っていただき、健康肌メニューとして取り入れてください。

健康肌に大切なビタミンCたっぷりのオレンジはハチミツ漬けにしてみました。ビタミン、ミネラルが豊富なハチミツに漬けることで、オレンジも皮ごといただけます。そのままお湯に入れていただくのももちろん、お好みの紅茶と組み合わせたいオレンジティーはオススメです。

さらにしょうがのすりおろしを加えることにより、身体を温め、新陳代謝を活性化してくれますので、健康肌力アップのドリンクとしてもいただけます。飲み終わったら、もちろん最後にオレンジも召し上がってくださいね。

集中力や記憶力を高める優秀ハーブ「ローズマリー」

肌育ビューティー

サンダース・ペリー化粧品では、健康肌へと育む“肌育ビューティー”を提案しています。その中でも、メインとなっている植物成分をご紹介します。

ローズマリーは、集中力・記憶力を高めるハーブとしてよく知られ、花言葉も「記憶」です。食品（香辛料）としては、フレッシュでもドライでも利用可能で、ロスマリン酸という強力な抗酸化成分が作用することによって、老化防止や病気の予防が期待できます。

抗菌作用などもあり食品のもちを良くし、肉料理をはじめさまざまな料理に広く使われています。

ドイツでは、神経性の頭痛や、消化機能の低下を改善す

るためのメディカルハーブとして利用されており、日本ではハーブティーや精油で利用されるなど、どんどん注目を集めています。

乾燥しても香りが持続するので、刈り取った枝をそのまま部屋に吊るしたり、かごなどに入れておくだけでも消臭効果あり。ペットのいる家庭では役に立ちます。

ローズマリーの効果

「心への効果」

- ◆疲労している時や無気力に。
- ◆気分を元気づけ、心を強化してくれます。

「肌への効果」

- ◆肌を引き締め、すっきりとハリのある肌になります。
- ◆頭皮の引き締めにも有効です。



ローションパックとして使う場合は...



①フェイスマスク1枚に大さじ1杯程度をたっぷり含ませます。マスクが無い場合は、大判のコットン3枚に同量を含ませます。



②顔全体にピッタリとのせ、ハンドプレス。コットンの場合には、薄く裂いて延ばしてから全体に貼りましょう。



③3分ほど置いて完了。3分以上おく場合は、上からラップをしましょう。

プレローションで肌環境を整える

コスメティック ローション
120mL 4,200円(税込)

コスメティック ローションは、プレローション、拭き取り化粧水、そしてローションパックとして、応用範囲が広いのが特長です。肌の状況に合わせて使い方を工夫して。次に使うローションやクリームの効果をも高めることも期待できます。



美肌力アップの秘訣

この時季の肌疲労は、

- ①肌荒れを抑える
- ②pHバランスを整える
- ③栄養を補給する
- ④しっかり汚れをとる

という相反したスキンケアを上手に取り入れるのが重要です。肌の状態に合わせて使い方を工夫し、より美肌を保つ対策をしましょう!



毛穴の汚れ対策と栄養補給を1本で

ウィートジャーム ビューティー マスク
120mL 4,725円(税込)

過剰な皮脂バランスを整えながら、天然クレイが毛穴の汚れをキャッチし、クリアな肌を持続できます。毎日使っても肌に負担がないのは、寒天と植物エキスがたっぷり入っていることが理由です。ビタミンEたっぷりのコムギ胚芽油やヒマワリ油が栄養を与え、ハリのある若々しい肌に導きます。1品2役の優秀コスメで、肌本来の働きを引き出しましょう。



この季節は気温も上がり、汗をかくことや紫外線を浴びることで、身体も疲れやすくなります。身体が疲れると、代謝も落ちやすく、肌疲労の原因にも。そんなときは、体調に合わせた入浴方法が大切です。入浴は1日の疲れた身体を休めるリラックス効果だけでなく、肩こりや腰痛緩和、冷え症改善、代謝アップ、さらには汗をかくことで痩せ体質になる効果も期待できます。



朝の入浴は熱めのシャワーを

朝は熱いシャワーを浴びて交感神経に働きかけ、身体を目覚めさせましょう。可能なら、熱いシャワーのあとに冷水をかけて、さらに刺激を強くするのも◎。こうすることで交感神経が優位になり、昼を活動的に過ごすことができます。

夜はぬるめの風呂でリラックス

夜の入浴では、内臓や器官を休ませる副交感神経を優位にして、身体をリラックスモードにしましょう。
ぬるめの風呂(39度以下)に20〜40分程度、半身浴します。リラックス効果のある音楽を聴いたり、好きな香りを入浴剤などでプラスすると効果的。また、寝る1時間前ぐらいに入浴し、身体が冷めないうちにお布団に入り、眠るまでの間に徐々に体温を落としてあげると快眠につながります。
但し、寝不足で疲れているときに長時間の半身浴は逆効果。やや熱めのお湯に入り、なるべく早く就寝を。枕元でアロマを香らせるのも効果的です。

リラックス効果のあるツボを刺激

お風呂タイムに、眠りに効果のあるツボを刺激するのも◎。



ヴェレダ シトラス バスミルク
200mL 2,730円(税込)

柑橘系エッセンシャルオイルの配合で、爽やかにリフレッシュ。暑かった一日の疲れやスポーツの後など、気分を切り替えたいときにオススメ。



〴〵至福のひとときを手に入れる。



ヴェレダ ラバンド バスミルク
200mL 2,730円(税込)

フランスのプロバンス地方で有機栽培したラベンダーは、心がやすらぐ香り。ゆったりと休みたい一日の終わりと半身浴・足浴にオススメ。