



# アロエ便り

3月号  
2015年3月

有機JAS認定工場  
**(株)平田農園**  
群馬県高崎市棟高町787-23  
TEL:027-373-8887

寒さもゆるみ、道端の草木や小鳥のさえずりなどに春を感じる今日この頃です。

今年も花粉の季節がやってきました。花粉症の人もそうでない人にも辛い季節になることが予想されます。花粉症の症状は、腸内環境を改善することにより症状が緩和されることがあるそうです。

いま一度、腸内環境の見直しをしてみたいはかがでしょうか。



フリージアの花言葉  
"無邪気・期待"

## 皆さんのアロエ活用法～キダチアロエエキス・美容編～



最近、「アロエの化粧水を作りたい」などのお問い合わせが増えています。

今日は、弊社のホームページに寄せられた、皆さんのキダチアロエエキスの活用法をご紹介しますと思います。飲んでよし、塗ってよしのキダチアロエを、是非皆さんの美容と健康にご利用下さい。

### ●アロエの化粧水

【材 料】アロエエキス:60cc 精製水:60cc グリセリン:10cc  
【作り方】材料をすべて混ぜるだけ。  
手軽だし、防腐剤、界面活性剤が入っていないので、我が家のお気に入りのスキンケアになっています。小じわが気になり始めた私はヒアルロン酸の原液を3プッシュほど入れて使ったりしています。

### ●アロエエキス入り酒粕パック

【材 料】酒粕:適量 アロエエキス:適量  
【作り方】アロエエキス(スプーン1匙程)と酒粕(親指大)を混ぜて1～2時間放置。使用前にもう一度混ぜ直してから入浴中の洗顔後に顔等に塗付。15分後くらいにぬるま湯ですすぎます。入浴後の潤いのあるうちに素早くお肌のお手入れをして就寝。

### ●アロエ塩の入浴剤

【材料】アロエエキス:50～100cc クエン酸:少々  
重曹:50g 天然塩:100g  
【作り方】1. 大きな皿に塩を広げる。2. 塩の表面が湿るくらいにアロエエキスをまんべんなく振り掛ける。(この時スプレー容器を利用すると簡単)3. 1分くらいレンジでチンする。4. バリバリに固まった塩が出来上がりますのでフォークなどを使ってサラサラに砕く。5. 2～4の工程を数回繰り返す。6. 塩が完全に冷めてから残りの材料を全部混ぜたら出来上がり。

### ●オートミール&アロエ洗顔

【材料】オートミール:適量 キダチアロエエキス:適量  
【作り方】オートミールをグラインダーにかけて、粒子にしておく。寝る前にアロエエキスと1対1位で1回使用量だけ混ぜておいて冷蔵庫で保管し、翌朝の洗顔に使う。とてもやさしいですけど、一応スクラブ洗顔なので、週に1回くらいのほうがいいのか。

※すべての方に効果があるとは限りません。  
※お肌に合わないことがありますのでご注意ください。  
※必ずパッチテストをしてからお試し下さい。



## ==春は「苦味」を摂りましょう==



薄着の季節がやってきて、自分が思っているからだのラインと違う気がする...と感じる方も多いかと思えます。人間や動物は、冬の寒さから身を守るために代謝機能が低下して 本能的に脂肪を溜め込むようになります。反対に、暖くなるこれからの季節は、代謝機能が活発になり、冬に溜め込んだものを一気に排出するようになるのです。この排出に役立つのが「苦味」です。苦味を持つ食材には、余分なものを取り除く作用があるそうです。

「春の皿には苦味を盛り」と言われるように、春に芽吹く「たらの芽・ふきのとう・菜の花・せり」などの野菜は、独特の苦味を持っています。苦味をもたらす成分こそが、代謝機能を促進してくれるのです。苦い物を食べると唾液の分泌が促進されて、消化機能を促進し、食べたものがエネルギーに変わりやすくなり、新陳代謝も促進されます。

1年を通してヒトの身体の機能は、季節の変化というリズムに合わせて変化しているため、その季節にあった食材を摂ってケアをすると自然と体調も肌も調子が良くなるそうです。

いつもの食事に旬の苦味を取り入れて、  
健康な毎日を過ごしましょう♪

冬眠から目覚めた熊が一番最初に食べるのは  
「ふきのとう」だといわれています。



※諸説あり