

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

ハムケツ、ウサケツ、シバケツ：動物の「おしり」がカワイイ！

「フリフリとした無防備な動物のおしりが注目を集めています。ツイッターなどのSNSで共有されたり、写真集も発売されるほど。海外にも広まりつつある動物のおしりブームに迫ります！

◆火付け役は「ハムケツ」！

動物のおしり人気の火付け役は、ハムスターのおしり。ハムケツと呼ばれ、ツイッターで画像を投稿する人が増え、今年の春にはハムスターのおしりばかりを集めた写真集が次々と発売されました。そのタイトルも「ハムケツ どうしてそんなにカワイイのー！」かわいさに悶絶「ハムケツ」など、かわいらしさを前面に出したもので、いずれも発売後1ヶ月経たないうちに重版する売れ行き。人気は海外にも波及し、アメリカやイギリスの放送局で日本での「ハムケツ」出版ラッシュが取り上げられ、海外版出版のオフアームも来ているとか。まだまだ勢いは止まりそうにありません。

◆羊毛フェルト作品が人気！

ハムスターに始まった動物のおしりブームは、うさぎのおしり「ウサケツ」や柴犬のおしり「シバケツ」などに広がっています。

このぷっくりとしたかわいらしさを表現するのに最適なのが、羊毛フェルト。羊の毛で作られているふわふわのフェルトを、専用のニードル針でサクサクと刺していくと、ふわふわの雰囲気を残しながら、様々な形にできる人気の手芸です。この羊毛フェルトで再現したハムケツのマスコットが大人気で、雑貨店で販売されたり、ネット上で出来映えを披露したり、動物のおしりを作って楽しむ輪も広がっています。

◆動物園でも「フリケツ」が登場！

今年の5月にはツイッターなどでペットのおしり写真を競う「ぷりけつ選手権」が開催され、3000枚を上回る投稿がありました。さらに、動物

園にもこの「おしり人気」が広がり、

福岡市動物園ではゾウのおしりの原寸大レリーフ、マレーグマのおしりフィギュアが登場し、写真撮影スポットとしてにぎわっています。さらに、7月にはフクロモモンガ、リクガメなど25種類の動物のおしりを集める写真集も発売。かわくてユーモラスな動物のおしり人気はまだまだ続きそうです！





10月の見直し <食べ過ぎをリセットしよう!>



「食べ過ぎた翌日は、リセット食で体重キープ！」

ごはんのおいしい「食欲の秋」。日ごろは気を付けていても、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいがちな季節です。明らかにカロリーオーバーの食べ過ぎをしてしまうと、罪悪感がストレスになり、さらに食べてしまったり、せっかくダイエットしていても挫折の原因になってしまうこともあります。けれど慌てないで！食べ過ぎても翌日リセットすることができるのです。ポイントは、糖が脂肪に変わる前に、エネルギーとして使い切ってしまうこと。食事でとった余分な糖質が肝臓で貯蔵されている18時間が勝負です！「リセット」するポイントは3つ。早速見直してみましょ。

【1】カリウム・水分で体に溜まった老廃物を排出

パイナップルやキウイ、グレープフルーツなどの果物には、水分代謝を促すカリウムや、消化を助ける酵素が豊富に含まれています。温め作用のあるお茶なども、デトックス効果ありです。

【2】良質な油とたんぱく質、ミネラルで代謝アップ

体脂肪をエネルギーに変えるスイッチをONにするオメガ3脂肪酸や、代謝に必要な良なたんぱく質、ミネラルを含む大豆などの豆類は、腹持ちもいい優秀なリセット食材です。

【3】食べた分量でリセット食の内容を考える

どのくらいカロリーを摂りすぎたかより、どのくらいの量を余分に食べてしまったかを目安にします。飲み会で2食分くらいの量を食べてしまったな

ら、翌日は、朝と夜をいつもの1/2の食事量にして、食べ過ぎた1食分をなかったことにするのです。

以上の3つのポイントを踏まえて、リセット食に向いている食事を紹介します。

【リセット食1】豆腐のみそ汁

大豆の栄養がとれる豆腐と、腸内環境を整えてデトックスをサポートする発酵食品・みその最強な組み合わせ。カリウムを含むわかめをプラスでさらにスッキリ！

【リセット食2】そば

そばに含まれるルチンには血液サラサラ効果があり、デトックス効果が高い栄養素として知られています。そば粉はうどんの原料の小麦粉よりも太りにくいので、そば粉の割合の高い、色の濃いそばがオススメ。

【リセット食3】刺身

オメガ3脂肪酸であるEPA、DHA、代謝アップに役立つアミノ酸が豊富。魚を生で食べる刺身なら、消化を助ける酵素も一緒に摂れます。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室



目の周りのくまが気になります。

目の周りの皮ふは、他の部分と比べてとても薄いのに、人が1日にするまばたきの回数は1万5千回〜2万回と多く、日常生活の中で酷使しているパーツ。加えて目力アップのために濃いアイメイクやつけまつ毛をしていたら、負担は増す一方です。さらにストレスや睡眠不足、パソコンなどで、目が疲れているために、血行が悪くなり、目の周りに酸素が行きわたっていないことが大きな原因で「くま」ができてしまいます。

また、肌の色が暗いのは血行不良の表れですから、目元をじんわりと温めて、血流をうながしてあげるグッズを利用しましょう。ホットタオルはもちろん、目を温める温熱式アイマスクなど、手軽に使えるグッズなら職場などの休憩時にも使えて便利です。

旅館でのマナー

みんな集まれ〜!

大人女子部



非日常空間を味わえ、ワクワクする旅行。なかでも日本旅館で過ごすゆったりとした時は、とても贅沢でリフレッシュできるもの。せっかくの時間を台無しにしないためにも、旅館での基本マナーを見直しておきましょう。

まず、予約時間を守るのは大前提。旅館はお客様の到着時間から逆算して様々なスケジュールを立てています。遅れる時には必ず連絡を入れるようにしましょう。また、最近よく使われているキャリーバッグですが、建物の中をキャリーバッグを引きずりながら歩くと、床を傷めてしまいます。できるだけ持ち上げて運ぶようにし、仲居さんが荷物を持ってくれるならお任せしましょう。

旅館の楽しみのひとつが、お風呂。体を洗ってからお風呂に入る、湯船にタオルを入れない、脱衣所へ上がる時は体を軽く拭いてから、といった基本的なマナーは守るようにしましょう。脱衣カゴの脱いだ衣服は、バスタオルで覆って隠すようにします。

心付けは気持ちの問題なので、渡しても渡さなくてもOKですが、もらって嫌になる人はいません。ポチ袋や懐紙に包んで渡せたら、さらに素敵ですね。

