

misumi local information
magazine

「ミスマガ」

mismag

鹿児島・熊本・宮崎の皆さまへ、ミスミガスが送る情報誌

2020
秋
autumn

Vol.5

[特集] ファッションのお悩み解決！

魅力を引き出す パーソナルカラー診断

特集

魅力を引き出すパーソナルカラー診断

いつも同じような色の服を選んでしまってマンネリ気味…。流行りのアイテムを取り入れても、何だかパツとしない。そんなファッションの悩みは、あなたの本来の魅力を引き出す「パーソナルカラー」が解決してくれるかも。

パーソナルカラーって？

パーソナルカラーとは、持つて生まれた体の色と調和し、あなたの本来の魅力を引き出してくれる色のことです。

肌の色、髪色、瞳の色にマッチする色を身につけると、人は健康的に、若々しく見えます。例えば、顔のシミ・しわ・くすみなどの肌悩みが目立ちにくくなったり、瞳が輝いて見えたりするなどの効果があるようです。

人種や性別、色白か否かに関わらず、人の肌は黄みよりの肌色を持つ「イエローベース」と、ピンクがかかった肌色を持つ「ブルー

似合う色を身につけて魅力UP!!

- ①顔のシミ・クマ・シワが目立ちにくい
- ②血色がよく見え、健康的な印象に
- ③髪にツヤが増して見える
- ④瞳が美しく輝く
- ⑤華やかさが増し、好感度がUP
- ⑥フェイスラインがすっきり

Let's Check!

Step1

ベースカラーをチェック!!

- ☐ ベージュ系の洋服が肌着っぽくなる
- ☐ ゴールドのアクセサリよりシルバーが似合う
- ☐ オレンジのメイクや洋服で顔が黄ばんで見える
- ☐ 明るい髪色にすると野暮ったくなる
- ☐ ブラウンのアイシャドウがしっくりこない

✓が2つ以下→イエローベース

✓が3つ以上→ブルーベース

Step2

パーソナルカラーをチェック!!

イエローベースの人

Q. チークやリップの赤みがないと不健康に見える

NO

オートム

YES

スプリング

ブルーベースの人

Q. 濃い色や暗い色のアイシャドウが苦手

NO

ウィンター

YES

サマー

※こちらは簡易なチェックです。正しい結果を知りたい場合は、プロの診断をお勧めします。

ベース」の2タイプに分けられるとされています。そしてさらに、肌の質感や明るさなどの要素で、パーソナルカラータイプはさらに4つに分類できます。それぞれのイメージを四季になぞらえ、明るく華やかな「スプリングタイプ」、エレガントで上品な「サマータイプ」、シックで落ち着いた着きのある「オートムタイプ」、クールビューティーな「ウィンタータイプ」と呼びます。

「自分がどのタイプでどんな色が似合うのか」が分かっていると、似合う色なのに着てみると「すてきな色なのに着てみると、層おしやれが楽しくなりますよ。」

パーソナルカラー 4つのタイプ

Spring

春タイプ

春に芽吹く草花のように華のある明るい色、ピタミカラーやクリアカラー、温かみのある黄みがかった色が似合います。

似合うのはこんな色



Summer

夏タイプ

紫陽花のような涼しげでやさしい色合い、パステルカラーや中間色、ソフトなスモーキーカラーが似合います。

似合うのはこんな色



Autumn

秋タイプ

秋を連想する、こっくりした深みのある色合い、アースカラーやくすみカラー、温かみのある色が似合います。

似合うのはこんな色



Winter

冬タイプ

冬を連想するようなキリリとした色味が似合います。ハッキリとしたビビッドな色合いや黒、真っ白も着こなせます。

似合うのはこんな色



イエローベース

ブルーベース

Natural
ナチュラル

肉感の少ないモデル体型タイプ

- ☐ 腰からお尻が長めのピーマン型
- ☐ 首や手などの筋が出やすい
- ☐ 肩幅があり骨が目立つ
- ☐ 膝の皿や鎖骨が大きい

筋肉や脂肪が感じられない、骨格がしっかりしているタイプ。カッチリしすぎないカジュアルなファッションが似合います。コットンやデニムなどの天然素材、オーバーサイズを選び、ゆったりとした雰囲気を意識すると馴染みやすいです。

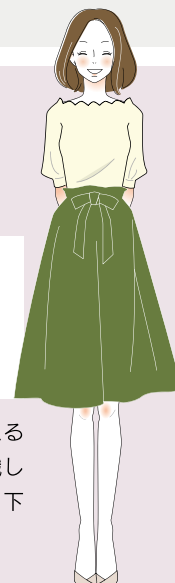


Wave
ウェーブ

上半身はスッキリ華奢なタイプ

- ☐ 下半身にボリュームがある
- ☐ 上半身は薄く、ウエストにくびれがある
- ☐ 鎖骨が見えやすく首が長め
- ☐ 腰の位置が低め

下半身に重心が寄りがち。フェミニンな印象を与える柔らかな素材、体の曲線やウエストのくびれを意識したコーディネートが得意です。フレアスカートや、下半身をスッキリ見せるスキニーデニムも◎。

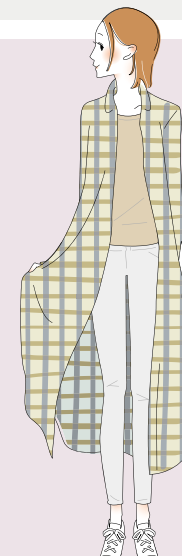


Straight
ストレート

メリハリのあるグラマラスなタイプ

- ☐ 上半身に厚みがある
- ☐ 首が短め
- ☐ バストの位置が高い
- ☐ 膝下が真っ直ぐで細いが、膝上は太め

上半身に重心があり、着たりしやすいのがこのタイプ。シンプルなデザインや肉感を拾わないハリのある素材を選ぶのが◎。「ライン」を意識したコーディネートでスッキリと見えます。



骨格診断

人の骨格は3タイプに分けられる！

パーソナルカラーと同様、生まれ持った「骨格」で自分に似合うファッションアイテムが分かる「骨格診断」。骨格に合ったアイテムを選んで組み合わせれば、気になる体の部位やコンプレックスをカバーして、スタイル良く見せることができます。





作り置きにも役立つ!!
カンタン!!
お弁当うレシビ

カツオの 混ぜご飯

ヘルシーな秋を感じるお弁当

カツオのうま味とショウガの風味が効いた食欲をそそる混ぜご飯。簡単で手早く作れるので、お刺身が余った時のアレンジとしてもオススメです。冷蔵庫で1週間ほど日持ちするので作り置きすると重宝します。

材料[2人分]

カツオ(さく).....120g
ショウガ(みじん切り).....20g
白炒りゴマ.....大さじ1
温かいご飯.....300g
カボス.....適量(お好みで)
水.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ1と1/2
酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1

- ①カツオは1.5cm角に切り、30秒ほど茹でて湯を切る。
②鍋にAとカツオ、ショウガを入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、汁気がほとんどなくなるまで煮て、白炒りゴマを加える。
③温かいご飯に②を加えて混ぜる。
お好みで薄切りにしたカボスを散らす。

Point!
そのまま食べても、お茶漬けの具にしてもおいしい!



キノコの風味豊かで、冷めてもやわらかくヘルシーな一品 鶏ささみとキノコのハンバーグ

材料[6個分]

シメジ、マイタケ...合わせて60g
酒...小さじ1 塩...ひとつまみ
鶏ささみ...2本(120g程度) 木綿豆腐...60g
塩、コショウ...各少々 サラダ油...適量

〈タレ〉

しょうゆ...大さじ1/2 酒...大さじ1/2 砂糖...小さじ1/2
みりん...大さじ1/2 片栗粉...小さじ1/2

- ①耐熱容器にほぐしたシメジとマイタケ、酒、塩を入れる。ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱して冷ます。
②豆腐はちぎってキッチンペーパーに広げて水切りする。
③鶏ささみは粗みじん切りにして、豆腐とよく混ぜ合わせる。
④③に①を汁ごと加えて混ぜ、6等分にして平らな丸形に。サラダ油を薄くひいたフライパンに並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で2分程焼く。
⑤別の耐熱容器にタレの材料を入れて混ぜ、ラップをかけて600Wの電子レンジで40秒加熱し、④に絡める。



里芋のねっとりとした質感が、香ばしくて甘辛いネギみそにピッタリ 里芋のネギみそ焼き

材料[2人分]

里芋...4個
〈ネギみそ〉
みそ...小さじ1 小ネギ(小口切り)...小さじ1
しょうゆ...小さじ1 砂糖...小さじ1

- ①里芋は泥を洗い落とし、皮つきのまま強火の蒸し器で蒸す。竹串を刺してすっと通ったら取り出し、粗熱がとれたら皮をむいて横半分に切る。
②ネギみその材料を混ぜ合わせ、里芋の断面にぬる。オーブントースターでみそが焦げない程度に焼いたら出来上がり。

Point!
里芋は鮮度が落ちるのが早いので、買ったらずちに調理を丸ごと蒸しておくと和え物や汁物にさっと使えて便利!



子どもと一緒に
片付けが
楽しくなる
仕組みづくり

子ども目線で「大切」を選び優先順位の高いモノから収納

毎日忙しくて、ついおもちゃがリビングに散らかったり、学習道具が食卓に置かれたりしたまま...という家庭も多いのではないだろうか? 子どもが楽しく自分から片付けられる仕組みづくりを、親子で一緒に考えてみましょう。

今回提案する「ランキングお片付け法」では「片付けなさい、捨てちゃうよ」などネガティブなワードを使わずに、励まして勇気づけることが大切です。そして、この方法は子どものモノだけでなく、キッチンやリビング、衣類や書類など家中の片付けにも共通して実践できる片付け法です。まずは小さなスペースから短時間でチャレンジしてみしましょう。

ランキングお片付け法

STEP 1

なりたい部屋の イメージをつくる



片付いた部屋の写真(雑誌やSNSの写真など)を何枚か見せながら「〇〇ちゃんはどんなお部屋が好き?」と、聞いてみます。見せる写真はあらかじめ子どもが好きそうな部屋を選んでおきましょう(親も好きなテイストを選んでおくとGOOD)。

定期的に
少しずつ、
片付けることで、
キレイが長続きますよ

教えてくれたのは

心理学やコーチングの知識を織り交ぜながら片付けのコツを伝授。子育て支援施設や企業、イベントなどで講師として活躍。現在はオンラインを中心に片づけセミナーを行う。二児の母。

お片づけサポーター fumiyoさん

miyazaki.okatazuke



STEP 2

必要、不要を仕分け、 モノを減らす



おもちゃ(他にも文房具などカテゴリー別)を1箇所に広げます。次に「いる」「いない」に分け、迷う場合は「保留BOX」をつくり、その中へ。ポイントは時間をかけないこと。迷ったらすぐに保留BOXへ入れ、最後にもう一度保留BOXの中を仕分けし、後日改めて見直しをしましょう。

STEP 3

ランキング1位から 収納スペースを決める

上位〇個まで=収納場所に戻すモノと決めて、それ以外は子どもの手が届かない場所に保管しておきます(保管物は時々出すと新鮮な気持ちで遊べます)。「これとこれ、どっちが好き?どっちが必要?」と聞きながら、トーナメント方式でランキング。「〇〇ちゃんのおもちゃの場所はここだよ」と、引き出し1つ、棚1つなど収納スペースを決めたら、ランキング1位から場所を決めて収納。全体を見渡ししやすい浅めの引き出しがお勧めです。

※モノの定位置を決めるためにスペースを仕切り、重ねず立てて収納することもキレイな収納のコツです。7~8割収納を目指し余白を残しておきましょう。



キレイを続けるためのポイント

Point 1

まずは5分!
小さなスペースから

一気にしようと意気込まず、まずは5分と決めて引き出しやバッグの中など小さなスペースからチャレンジ! 片付いたらしっかり褒めて、徐々にスペースや時間を広げて。

Point 2

キッチンタイマーで
タイムアタック!

「5分で片付けられるかな?」と、キッチンタイマーなどをセットしてゲーム感覚でお片付け。時間内に収めようと頑張れます。「やるぞ!」と気持ちも高まるはずですよ。

Point 3

否定せずできたところ
に目を向ける

「どうして散らかるの?」と怒らず、「絵本は片付けられたね」など、できたことを褒めて。「キレイに片付いたら心地良いな」と、前向きな気持ちで片付けられるような声掛けが大切です。

Point 4

繰り返して習慣にすると
選択する力も身に付く

週に一度や月に一度など、定期的に「ランキングお片付け法」を実践すると、家が片付くだけでなく、子どもの考える力も育みます。選択する力、判断力が上がり、自己肯定感UPにも期待!



体と心をほぐす 親子ストレッチ

今回から、毎日の生活を快適にするストレッチを紹介します。第一回は子どもと一緒に♪ ランドセルを背負った通学や勉強などで長時間同じ姿勢でいると上半身が固まりやすくなるので、親子で遊び感覚で楽しく体をほぐしましょう。

① 胸をぐいーん

Point
腰でぞらないように注意。

手をつないで胸をのびる

大人がひざをついて開いた足の間に子どもが立って、背中合わせに両手をつなぐ。互いに少しずつ前に体重を傾けて引っ張り合う。顔を上げて胸から上体をのび、胸を開くイメージで深呼吸。

※子どもが小さい場合は、別の大人が子どもの補助をしましょう。

【協力】パーソナルトレーニング専門スタジオProgress(プログレス)宮交シティ店 TEL.0985-71-1214
(井上祐香/パーソナル・育脳トレーナー、ALTA認定マスタートレーナー)

② ひねってタッチ

体をひねって左右でタッチ

①と同様に大人の足の間に子どもが立ち、互いに体をひねって両手をタッチ! 「みぎ♪ ひだり♪」とリズムカルに(子どもが右の場合、大人は左になります)。体の側面と腰のストレッチ、左右のバランスを整えます。

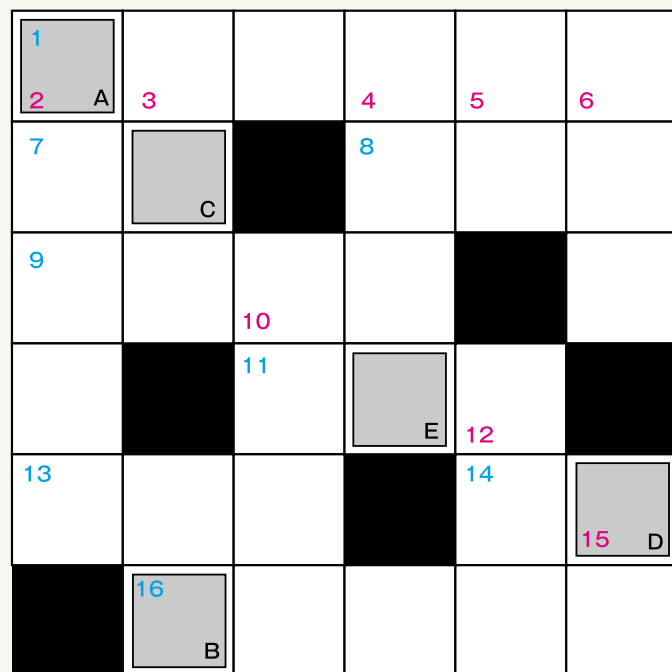


Point
大人のくびれトレーニングにも!

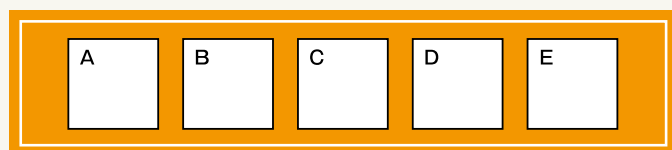


Point
それぞれ10回チャレンジ!!

crosswordpuzzle



answer



前回の答え/かきごおり

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、一部内容を変更しております。

料理がもっとおいしく♪ もっと楽しくなる♪

Paloma

グリル・コンロ調理器

ラ・クックグラン

今回の商品

Paloma グリル・コンロ調理器
ラ・クックグラン

■ 煮る・焼く・蒸す・冷食調理ができる

Type:01

85 mmの
深型タイプが新登場

ラ・クック グランポット

PGDA-42BM 希望小売価格19,000円(税抜価格)

オススメ
Point

- ・汁物も安心♪ 炊飯や煮物もOK
- ・手作りパンにもお助めのサイズ
- ・2.4ℓの大容量で家族分の調理を一度に♪
- ・カラーは高級感のあるトリュフブラウン

【対応機種】担当者までお尋ねください



ガスコンロに
かんたんセット!

材料を切って、
入れて、焼くだけ

料理初心者も簡単においしく仕上がるスリステップ。レシピブックも付いているので料理のレパートリーが増えます♪

コンパクトなのに大容量 /

大容量 **2.4ℓ**
幅20cm×奥行き26.5cm

深さ
8.5cm

Point.1

高温で包み込むような
加熱で、うまみがギュッ!

遠赤外線効果でふっくら焼き上げます。焼き魚やお肉の丸ごと調理も得意。余分な油が落ちるのでヘルシーに!

Point.2

そのままテーブルに
出してもOK!

お皿に移し替えずそのまま食卓へ。熱々のまま食べられるのでおいしさUP! 洗いが減るのもうれしい。

耐久性に優れ汚れに強いWセラミックコート

油などの汚れやこびりつきもなく、サッと洗剤で洗って拭き上げたら収納するだけ。耐久性の良さも自慢です。

グリルの中が
汚れない!

焼き網で調理するとグリル庫内に油が飛び散ってお手入れが大変。ラ・クックはふたをして調理するのでグリル内のお手入れが不要。さらに、調理中においても煙もカットし、キッチンクリーンに♪

深プレートが油の飛びはねをガード!
さらにふたで油汚れ大幅カット!!



プレート深さ
約4cm
※フタの高さを含まず

■ 焼き料理にはこれ!

Type:02

ラ・クックグラン

PGDL-40 希望小売価格9,800円(税抜価格)

大人5人以上の家族でも使える大容量がうれしい、グリル・コンロ調理器。さまざまな調理に使え、料理の幅を広げてくれるだけでなく、コンロ庫内の手入れも大幅削減し、時短もかなえるアイテムです。



【対応機種】パロマ製両面焼きコンロ



お手入れが
ラクッ♪

今年の冬から便利なレンタル始めてみませんか？

ガスファンヒーター

おかげさまで毎年大好評!!

レンタル料
2,500円(税込)
／1シーズン
(11月～3月)

★レンタル期間中はガス代がお得な
暖房専用料金となります。



【暖房の目安】 木造11畳まで / 18㎡・コンクリート造15畳まで / 25㎡

※レンタル機器は上記掲載商品と異なる場合がございます。

ガスファンヒーターはメリットがいっぱい！

すぐに暖かい

ガスのパワーで
換気後も急速暖房！
起床時のタイマー設定も可能！



手間いらず

燃料補給の手間が不要！
寒い日に灯油を
買いに出る必要はありません



乾燥知らず

ガスの燃焼で水蒸気が発生！
乾燥や菌の繁殖を防ぐ！



お問い合わせは
お近くのミスミガス各店へ



台数に限りがありますのでご予約はお早めに！



※ファンヒーター用のガス栓増設は1ヵ所まで無料です。

※暖房専用料金は一部店舗にて対象外となる場合がございます。詳しくは担当者までお問い合わせください。

鹿児島・熊本・宮崎の皆さまへ、ミスミガスが送る情報誌

misumi local information
magazine 「ミスマガ」

2020 秋 autumn
mismag Vol.5

季刊 [年4回発行] 発行／株式会社Misumi ガス小売事業部

〒891-0183 鹿児島県鹿児島市卸本町7-20 Tel.099-260-2202 Fax.099-260-2305 <http://kk-misumi.jp/> E-mail:misumigas@kk-misumi.co.jp



 misumi