

豊かな生活、私のアイデア。
ideas for better life in Perth .com.au

衣 食 住

私のアイデア。

『レシピ』に続いて、第2弾として募集した生活を豊かにするひと工夫の『アイデア』。皆様のご応募いただいたもの、そして編集部からの提案を紹介します。シンプルなひと工夫で、オーストラリアでの悩みや困りごとを解決するヒントになればと思います。

実践しよう、私のアイデア。

衣

洋服からアクセ、さらには美容まで、幅広くアイデアを紹介します。

洗濯 オーストラリアの日差し vs 木製の洗濯バサミ

日本ではあまり馴染みのない木製洗濯バサミ。ジメジメの環境で傷みが早いからか…。でも、オーストラリアでは一転、大活躍！日差しによる劣化に耐え、プラスチック製のものよりも、長くお付き合いしてくれる優れ物なのです。



日焼け 潤いで持続力キープの簡単術

日焼け止めを塗る前に、肌をローション（化粧水）で保湿すると持続力がアップします。

お手入れ 革製品は牛乳で お手入れ

オーストラリアでは、日本に比べてお手頃、安心価格の革製品。ただ、お手入れが面倒なイメージがあるけど、なんと牛乳を柔らかい布に染み込ませ、軽く絞って拭くだけで、簡単にお手入れできるのだ！牛乳の成分が汚れを落として、さらには表面のコーティングまでしてくれる。

肌トラブル 手荒れの悩みに は“ワセリン”

ワセリンは、ささくれやひび割れといったハードな手荒れにも効果を発揮します。しかも、止血もでき、リップクリーム代わりになるし、手についた油汚れを落とすことだってできる、万能アイテムなのです！

髪 お風呂でも役立つ『炭酸水』

ここ数年脚光を浴びている『炭酸水』。その効果は、飲み水としてだけに止まらない。そう、シャンプーや洗顏料に少量足すことで、洗浄力がアップ！また、炭酸の刺激で血行が良くなり、美肌効果や薄毛対策に効果あり！炭酸水で泡立てることで、泡がクリーミーになり毛穴の奥の汚れを浮かびあがらせることができるのが理由。ちなみに、炭酸水は無糖のもので。念のため…。

美容 冷ました紅茶で シミが薄くなる?!

オーストラリアで、おしゃれなティータイムを楽しむ機会が増えましたよね。でも、ティーポットに余った紅茶、どうしていますか？実は、紅茶に含まれるタンニンは、シミやくすみに効果を発揮するんですって。だったら、残った紅茶をコットンに染み込ませて、パックしてみる、しかないですよえ～！



日焼け 日焼け後に食べておきたい食品

実は、“よく口にする食べ物”で、日焼け後の身体のダメージを軽減することができます。それは、バナナ（いつもは避けているスジも一緒に）、コーヒー（ポリフェノールが効果を発揮）、トマト（リコピンが効果を発揮）など。紫外線を浴びて発生した、体内の活性酸素を撃退する抗酸化効果が高いものたちです。意識的に摂取するようにしよう！