

ガスナビ

地域を「ガスでつなぐ」快適暮らし情報誌

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.40 2017年1月▶3月

- 今日の食卓レシピ「冬の旬野菜を食べよう！」
- 暮らしのお役立ち情報「プロから教わる 収納術&整理術」
- 私達の街の企業紹介「株式会社 福岡ニット」
- 私達の街のお店紹介
「アジア料理店 シタラ / つどい処 ながの屋」
- 特集「お風呂であったか美容法！」
- アンケートにこたえてプレゼントをゲット！



ポツカポカの冬
心もからだも



発行・編集

筑紫ガス株式会社

〒8180061 福岡県筑紫野市紫2-12-10番10号

092(92)3111(代)

http://www.chikushi-gas.co.jp/

ガスナビ

エネルギーをつかう家から、つくる家へ。

ガスから取り出した“水素”と空気中の“酸素”を化学反応させ発電する「家庭用燃料電池」。自宅でする年間の電気約6割をつくります。



無料

まずは、あなたの家の光熱費がいくらお得になるか
光熱費シミュレーションしませんか？

電気だけでなく、
中で紹介した
「浴室暖房乾燥機」
に使う温水も
作ってくれるのよ！



お客様の声

● **光熱費を削減して、無理なくエコ生活！**

太宰府市 安達さま



なんととっても普通に生活して
いて光熱費の削減になるのが
いいですね。それにCO2の削減
にもしっかり貢献でき、肩肘はら
ずにエコができる生活をおくって
いますよ。

プレゼント PRESENT

日頃のご愛顧に感謝して、家族でほっこりできるお鍋のグルメギフトをご用意しました。ぜひ、ご応募ください。

選べる鍋グルメ

北海道から九州まで、“全国冬定番”の鍋料理13種の中から好きな1品を選べるお鍋のグルメ券です。



抽選で、選べるお鍋のグルメ券が
総勢15名様に当たる！

あつたかお鍋で
ほっかほっか！



※写真は一例です。

応募方法

応募方法 応募ハガキまたはホームページ専用フォームに必要事項をご記入の上お申し込みください。

応募期間 2017年2月16日(木)消印有効

※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入頂いた個人情報上記以外の目的には使用いたしません。
※質問については個別対応はいたしかねます。



郵便はがき

8188790

料金受取人払

筑紫野局
承認

50

差出人有効期間
平成29年2月
20日まで有効
(切手不要)

返信

福岡県筑紫野市紫 2-12-10

筑紫ガス株式会社

「ガスナビ」広報担当 行



ご住所	〒	
フリガナ		
お名前		
電話番号	性別	男性・女性
年代	～30代・40代・50代・60代以上	

【応募締め切り】2017年2月16日(木)消印有効

チキンスープで炊く!
シンガポール
チキンライス



498 kcal

お好みでスイートチリソースをどうぞ!

材料

- 鶏もも肉400g
米2合
水330cc
塩・胡椒各適量
◎酒大さじ2
◎鶏がらスープの素小さじ1
◎塩小さじ1
- ~ジンジャーソース~
●醤油大さじ2
●生姜みじん切り大さじ1
●ねぎみじん切り大さじ1
●ごま油大さじ1/2
●砂糖少々

4人分

作り方

- 01 お米は研ぎ、30分浸水させてザルにあげて水気をきる。
- 02 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ塩・胡椒を振る。フライパンに火をかけ、鶏の皮目から焼き、両面に焼き色がついたら取り出す。
- 03 炊飯鍋に米、水、◎を入れてかき混ぜ、鶏肉のをせて炊飯する。
- 04 鶏肉は食べやすい大きさに切る。お皿にご飯を盛り、鶏肉を添え、合わせたジンジャーソースをかけて、いただく。

おいしいワンポイント

炊飯機能

ボタンを押すだけで、自動で火力調節し
ふっくらおいしく炊き上げます。

冬のおすすめスイーツ!

お野菜入り!
いちごとオレンジのチョコ春巻き

材料

2人分

作り方

- いちご4個
オレンジ1/4個
博多つぼみ菜2ヶ
チョコレート4カケ
春巻きの皮2枚
サラダ油適量

中に入れる具材は、アレンジでお好みのものを加えてください!

おいしいワンポイント

温度調節機能

揚げる食材に応じて温度を設定すれば、
自動で設定温度をキープ

- 01 いちご、オレンジは包みやすい大きさ、博多つぼみ菜はさっと茹で、包みやすい大きさに切る。
- 02 春巻きの皮を広げ、いちご2個とオレンジ、チョコレート2カケをのせて巻き、巻き終わりを水でのりづけする。もう1つも同様に作る。
- 03 180度の油で揚げる又は、フライパンに油をひいて、焼く。



130 kcal

メニュー監修



シニア野菜ソムリエ・フードコーディネーター
久保 ゆりか先生 Yurika Kubo

2011年7月九州初のシニア野菜ソムリエの資格を取得。フードコーディネーターであり、最高峰シニア野菜ソムリエの資格を併せ持つ。日本料理や製パンに関する専門知識と技術を持ち、書籍やWEB等へ掲載する料理のフードコーディネーターやレシピ提供、料理教室・セミナー講師、各種メディアへの出演のほか、企業のレシピ・商品開発も手掛けている。

「野菜ソムリエ食堂」メニュー監修



福岡県糟屋郡粕屋町酒殿老ノ木192-1
イオンモール福岡2階フードコート内



野菜ソムリエがオススメする

今日の食卓

A sommelier of vegetables does recommending.

Recipe

子どもが喜ぶ! 楽しいレシピ!

冬野菜は、栄養がたっぷり。

冬の旬野菜を食べよう!

冬野菜は寒さに耐えるため糖分が多く甘みがあり体が温まります。
鍋料理で旬野菜をたっぷり食べ、元気な冬を過ごしましょう!

Recipe-01

ふんわり鶏つみれの
旨味が溶け出し、
たっぷりお野菜が美味しい
鶏つみれと
野菜リボン鍋

305 kcal

ピーラーでリボン状にスライスしたお野菜は、火の通りが早く、
普段のお鍋はもちろん、しゃぶしゃぶにもぴったりです。

材料

4人分

作り方

- 鶏ひき肉250g
大根1/3本
ごぼう1本
人参1/2本
春菊1束
えのき茸100g
豆腐1丁
- 生姜(みじん切り)1片
○長ねぎ(みじん切り)10cm
○人参(みじん切り)30g
○卵1個
○片栗粉小さじ2
○塩少々
●だし汁1000cc
●醤油大さじ4~5
●みりん大さじ3

- 01 ボウルに鶏ひき肉を入れて混ぜ、○を加えてさらに粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 02 大根、ごぼう、人参はピーラーでスライスし、ごぼうは水にさらし、アク抜きする。
- 03 春菊は2~3等分に切り、えのき茸は石づきを取り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 04 鍋に●を入れて火にかけ、沸騰したら①をスプーンですくって落とし入れ、アクを取りながら煮る。
- 05 ②、③を加えて、火が通るまで煮る。

おいしいワンポイント

コンロ調理タイマー

設定した時間になると音でお知らせし、自動消火します。



太宰府市通古賀5-2-3
☎0120-200-789 <https://ienokoto.jp>
リフォームのプランニング・設計施工管理からインテリアコーディネート、モデルハウスの商品開発などを行う「住まいのプロ」、女性スタッフの感性を活かした生活スタイルの提案が好評。



Question-04
【整理術】

整理が苦手な人は？

整理が苦手という方は、最初に自分にとって居心地の良い家のイメージをしましょう。どこを片付ければ居心地の良い空間になるか見えてくるはず。ただし、一度に全部片付けるなど無理は禁物。キッチンタイマーで10分セットし、その間に片付けられる範囲から始めましょう。また自分の動く範囲で、気になる部分から始めるのがコツ。都合の良い時間に無理なく一年続けていけば、年末には「居心地のよい家」になり、日々の生活も充実するはず。新年を迎えた今がチャンス。ルールを決め、今からぜひ始めてください。

Question-03
【整理術】

物を上手に整理する方法は？

原則は「定量・定位置・捨てる」。まずは収納できる量を確認し、次に物を置く定位置を決めます。スペースが足りない時には、代わりに捨てるものが無いか考えます。このようにすれば「使うもの」と「使わないもの」を分けることができます。捨てるのを迷った物は「分からないもの箱」を作ってまとめておき、一定期間使うことがなければ、捨てましょう。「もったいない」、「いつか使う」というものは、実際に使うものはまずありません。物を整理して家にゆとりの空間ができれば、みんなが居心地よい家になるはず。

あなたの「お片づけ体質」チェック！

「お片づけ体質」とはその人の感覚によるものが大きくなります。まずは、現在の自分のお片づけ体質度をきちんと把握しましょう！該当する項目にチェックを入れてみてください♪



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 靴箱に1年以上履かない靴がある | <input type="checkbox"/> 同じような服を買ってしまうことがある |
| <input type="checkbox"/> 部屋に脱ぎっぱなしの服がある | <input type="checkbox"/> 1年以上、袖を通していない服がある |
| <input type="checkbox"/> 押入れを開けると、ものが崩れてくる | <input type="checkbox"/> 床に置きっぱなしの本がある |
| <input type="checkbox"/> クローゼットの中身がよく分からない | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に賞味期限切れの食品がある |
| <input type="checkbox"/> 収納場所が無くなると家具を買ってくる | <input type="checkbox"/> 使った食器を放置している |

- 〈チェックが0~2個〉
すでに「お片づけ体質」のようです。
あなたは管理能力が高い人。
不要なものを捨て、きちんと片付ける習慣のある人です。これからも居心地よい家を維持してください。
- 〈チェックが3~6個〉
やる気先行！自分のペースで進めてOK。
あなたはバランスのとれた人。
何より「片付けたい」という気持ちを持つことは大切です。無理せず自分のペースで続けてください。
- 〈チェックが7~10個〉
あせらず体質改善からしていきましょう。
まずは出来る範囲から、「使うもの」「使わないもの」「わからないもの」に仕分ける習慣を付けましょう。



プロから教わる
収納術&整理術

年末年始、掃除や片付けなどを終えた人も、見えない部分の片付けは後回しになってしまいがち。「モノが増えて片付かない」、「収納の仕方がよくわからない」といった悩みを抱える方へ、すぐに実践できる収納術&整理術をご紹介します！

階段裏も上手に使った例

Question-02
【収納術】

キッチンやリビングは？

キッチンは特に細々とした物が多い場所。日常的に使う物は、使う場所の近くに収納することがコツ。すぐに使え、戻しやすいので、片付いた状態をキープできます。重箱など使う頻度が少ないものは、少し離れた所に収納してもOK。次にリビングですが、毎日届く郵便物に手を焼いている人も多いのでは？すぐ見なくていいものは、専用箱など1か所にまとめて入れておき、週末など時間のある時にゆとり片付けましょう。本や雑誌は本棚やラックに入る範囲で置くなど、家族でルールを決めるのもおすすめです。

Question-01
【収納術】

押し入れなどの収納術は？

とかく物を押し込んでしまいがちな押し入れやクローゼット。何列にもしまい込みたくありませんが、奥にしまっものは出しにくいこともあり、使わないものがほとんど。手前1列だけに物を置くのが、キレイで機能的な収納のコツです。衣類などはカゴを使うのもおすすめ。トッブス・ボトムス等で分け、畳んで縦に並べておけば、どんな衣類があるか一目で分かり、コーディネートも楽々！同じような服を買ってしまうことも防げます。ただし、カゴを積み上げるのはNG。手前1列に置ける範囲に衣類を整理して、収納を。

Point

- 収納は手前1列だけに置く
- 使う場所の近くに収納する
- 定量・定位置・捨てる



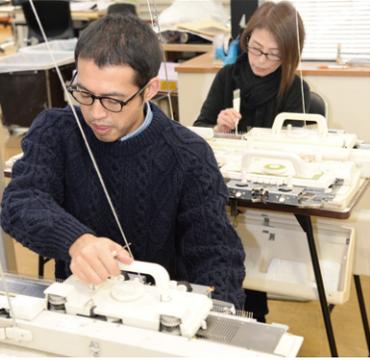
窓にガラスの器置いて演出

見せる収納としての壁の本棚



株式会社 福岡ニット

職場や地域環境にも配慮し
心を込めたニット製品づくり



家庭用手編み機も活躍!

私どもは大手アパレル向け、ニット製品の受注生産を行っています。コム・デ・ギャルソンをはじめ、数々の有名ブランドからの依頼を請け負っていきまして、レディー・ガガが「TOGA」で購入した洋服がうちの製品だったということもあるんですよ。私どもの製品づくりのモットーは「心と手わざの調和」。良い製品を作るためには、高い技術力やデザイン力はもちろん、心を込めて作ることも大切だと思います。また手作業だからこそ作れるものもあり

「心と手わざの調和」
でつくる有名ブランド
御用達のニット

株式会社福岡ニットの取締役部長、小林正子さんにお話をうかがいました。

ますので、今でも手編みや家庭用編み機などでの製品づくりにこだわっています。

1992年以降は、中国の自社工場で製造していますが、本社での研修や、製品1つ1つを本社で最終チェック後に納品するなど、「心と手わざの調和」の製品づくりは変わらず続いています。

仕事はおもしろく
楽しく！ 職場環境を
整える取り組み

心を込めたい製品づくりのためには、仕事がおもしろく、楽しくなる職場環境が大切です。自社ビルは「大地と青い空と私」をテーマに、平成4年に竣工。青空を見上げるビル中央の吹き抜けや、木の温もりある応接スペースや休憩室など、クリエイティブな発想を豊かにするような、心地よい環境にしました。

歩道清掃や
ライトアップなど

筑紫野に拠点を置く企業として、地域に貢献する活動も行っています。例えば会社前

またスタッフの3分の2が女性ですので、給与に男女差はなく、年功序列や性別に関係なく管理職に登用します。未来の日本を担う子どもという「宝」を出産・育児中には臨機応変な対応で。実力ある女性が、ずっと仕事を続けられる環境づくりをしています。さらに全員が同じ気持ちで仕事ができることも大切。会社コンセプトを毎朝読むことや、情報の全社共有も習慣づけています。中国の現地スタッフとは各フロアにあるテレビ電話で連絡を。顔を見て会話することで、コミュニケーションの向上を図っています。

このように1人1人のモチベーションを高め、「おもしろい仕事で、楽しい時間を過」し、うれしい笑顔」となる職場環境を常に目指しています。

編集後記

体を温かく包むニットづくりと、周囲の人々をも「あたたく」する会社の姿勢。今回の取材で福岡ニットの思いに触れ、私たち筑紫野も、人々の暮らしと共に心を温めたいと、あらためてその思いを強くしました。



取締役部長 小林 正子さん



取締役部長 小林 正子さん

福岡ニット入社後約40年、結婚・出産を経て2児の子育てを並行しながら仕事を続け、製品の品質向上やオリジナリティの強化、そして働きやすい環境づくりに今なお尽力している。

株式会社 福岡ニット

筑紫野市美しが丘北3-1-1
TEL.092-926-0821



料理・カルチャー・親子教室
暮らしを楽しく豊かにするイベント情報!

親子料理教室 『乳和食』



成長期に欠かせないカルシウムたっぷり料理にコクを出し“減塩”出来る今注目の『乳和食』。日常の食事やお弁当に役立つ、子供も大好きな“ミルクマジック”メニューをご紹介します。

開催日時 3月25日(土) 10:00~12:30 定員 親子8組
講師 永利牛乳(株)
参加費 親子1組1,500円 ※お子様1名追加につき500円 ※ご招待ハガキ適用外
申込締切 3月13日(月)
会場 永岡クッキングルーム 筑紫野市大字永岡46-1



永利牛乳(株)
まきばの家
福岡県朝倉郡筑前町下高場1650-1
TEL 092-922-2133 ※予約・問合せ
休不定休

カルチャー 『春のドライフラワーリース』 定員 16名

開催日時 2月18日(土) 10:00~12:00
講師 Kirsche(キルシェ) 杉山 マリコ氏
参加費 一律2,000円 ※ご招待ハガキ適用外
申込締切 2月6日(月)
会場 永岡クッキングルーム 筑紫野市大字永岡46-1



料理教室 『ひなまつりパーティーメニュー』 定員 16名
・華やかケーキ寿司、ホタテしんじょのお吸物 など

開催日時 ①2月22日(水) 10:30~13:30 ②2月25日(土) 10:30~13:30
講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生
参加費 会員1,500円 一般2,000円
申込締切 ①・②2月7日(火)
会場 永岡クッキングルーム 筑紫野市大字永岡46-1

パン教室 『3色クグロフ』 定員 16名
★シリコンクグロフ型(6個分)プレゼント!

開催日時 3月9日(木) 10:00~13:30
講師 筑紫ガスパン教室講師 中野 りつ子先生
参加費 一律2,500円 ※ご招待ハガキ適用外
申込締切 2月21日(火)
会場 永岡クッキングルーム 筑紫野市大字永岡46-1



料理教室 『飲茶LUNCHI』 定員 16名
・飲茶3種、デザート

開催日時 3月21日(火) 10:30~13:30
講師 フードコーディネーター 笠 眞紀子先生
参加費 会員1,500円 一般2,000円
申込締切 3月7日(火)
会場 カミーリヤ調理室 筑紫野市岡田3-11-1 2F

料理教室会員様限定

日帰りバスハイク報告

平成28年10月22日(土)、「玄界灘の恵みと歴史探訪ツアー」へ行ってきました!昼食のイカの活き造りやジューへの乗船など、楽しかったという感想をたくさん頂き、私どもも大変嬉しく思います。次回も皆さまに楽しんで頂ける企画を行って参りたいと思いますので、お楽しみに♪



ジュー船内にて



- 会員価格でお得に講座にご参加いただけます!
- 会員限定講座をご案内させていただきます!
- 大人気のバスハイクへ優先してご参加いただけます!

料理教室会員募集中!

講座へご参加いただき、専用の用紙にてお申し込みください。入会費・年会費は無料です!

お申し込みお問い合わせ

TEL.092-923-3111

または 筑紫ガス 検索

★HPからのお申込みで参加費100円値引きいたします。(一部講座のみ)

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。抽選結果は、当選されたお客様のみにご連絡させていただきます。予めご了承ください。

私達の街のお店紹介



Shop report - 01

家族連れや宴会利用もOK!
本場の味が楽しめるインド料理店

アジア料理店 シタラ



チーズナンランチ972円(ドリンク付き)

インドを中心に、ベトナム・中国などのアジア料理も味わえます。30種以上のスパイスをブレンドしたインドカレーは、ニューデリー出身の料理長が生み出したレシピなので、本場の味が楽しめます。ランチセットメニュー702円から、ディナーセットメニューは972円からあります。カレーは甘口~50倍まで辛さを選べ、全50席の店内には小上がり席もあり、家族連れも安心。3名以上なら男性2,700円・女性2,400円から2種ある「食べ飲み放題(120分)コース」もおすすめ。10種以上の料理とお酒やソフトドリンクなど楽しめるので、宴会にもぜひ!



DATA

福岡県筑紫野市大字原田836-4
シュロアモール筑紫野内
TEL 092-926-7553
営業時間
月~金
ランチ11:00~15:00(OS14:30)、
ディナー17:00~22:30(OS 22:00)
土日祝
11:00~22:30(OS 22:00)
※ランチは15:00(OS14:30)まで
休なし 休あり(1580台)



Coupon-01
ガスナビクーポン

お買い上げの方に
お会計より
ランチ 10%OFF
ディナー 15%OFF

※1枚で1グループ全員有効
※平成29年3月末日まで有効



Shop report - 02

旬魚介や自家製ベーコンなど、
こだわりの味を手頃価格で!

つどい処 ながの屋



地元の人が一週間に何度でも通えるように、手頃な価格で料理やお酒を提供しているお店。まずは長浜の中央市場から毎日直送される旬の魚介料理を、刺身など日替わりで登場する「本日のおすすめ」をチェックしてみてください。看板メニューは「自家製ベーコンの炙り」(580円)。塩漬けから桜チップで燻すまで約1週間かけた芳醇なベーコンは、お酒ともよく合います。シメにはパスタをぜひ! 自家製ベーコンを使用したカルボナーラや、海鮮のパスタなど650円から。毎夜、料理やお酒を目当てに訪れる地元の人々で賑わっているので、ぜひ予約を。



DATA

福岡県太宰府市通古賀3-9-10
陶山興産ビル1F
TEL 092-929-1686
営業時間
18:00~24:00(OS23:30)
休不定期
休あり(2台)



Coupon-02
ガスナビクーポン

お買い上げの方に
最初のドリンク
1杯サービス!

※1枚で1グループ全員有効
※平成29年3月末日まで有効



冬場にオススメ!
浴室暖房で快適に



毎日のバスタイムが
快適に、もっと楽しくなる
4つの基本機能!

- 暖房機能で冬の浴室や脱衣室が快適に!
- 浴室乾燥機能で浴室をカラッと保ってカビを防ぐ!
- 衣類乾燥機能は雨の日や花粉の季節に大活躍!
- 涼風機能は夏の入浴時をさわやかに!

.....\ ヒートショックの予防にも /.....
冬場の入浴は温度の変化により血圧が急激に上昇したり下降したりするため、心臓や脳に大きな負担がかかる危険性があります。浴室暖房乾燥機なら、ご高齢の方や血圧の高い方も安心です。

ガスナビ | vol.40 | アンケート

いずれも複数選択可とします。

Q1. 「ガスナビ」をどれ位見られたことがありますか?

1. 初めて見た 2. 3回以下 3. 4回以上

Q2. 興味をもてた記事を教えてください。

1. レシピ 2. くらしのお役立ち情報 3. 企業紹介 4. お店紹介
5. 特集 6. 表紙 7. 講座案内
8. その他 ()

Q3. 定期的に購読されている雑誌やフリーペーパーがあれば教えてください。

()

Q4. 「暮らしにおけるサービス」としてどのような事を希望されますか?

1. 器具の無料点検
2. お手伝いサービス(家具の移動や照明交換などの軽作業)
3. 換気扇やコンロのお掃除サービス
4. 緊急トラブル対応(水や鍵トラブル等)
5. その他 ()

Q5. 今号へのご意見・感想をお聞かせください。

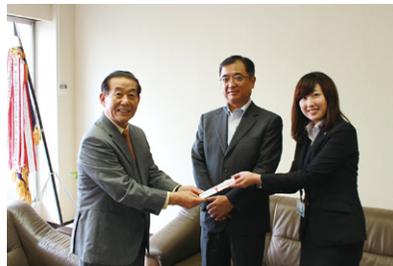
3月 MARCH 蓬湯 (よもぎ湯)

血行を促進させ、肩こりや腰痛、
神経痛などをやわらげる!

蓬の葉には、殺菌・止血収斂(しゅうれん)作用のあるタンニンのほか、保温・発汗・解熱作用のある成分が含まれています。
蓬湯は乾燥した葉はもちろん、生の葉でも作れるので、手軽に楽しみましょう。
生の蓬5~6本を細かく刻み水から煮出します。煮汁をこして風呂に入れます。

義援金のお届け

平成28年9月に開催した「ふれあいガスマつり」で、皆さまから寄せられた募金を熊本地震の義援金として、筑紫野市へ寄託しました。



今号の表紙



明るくなっていく筑紫野の街をバックに「朝日がのぼってる～」と福山かりんちゃん。大好きなお父さんが見守る中すてきな笑顔を見せてくれました。2017年は良い年になりそうですね!(衣装協力:株式会社福岡ニット)

表紙家族大募集! Quoカード2000円分をプレゼント
表紙に登場してくれる元気なファミリーを募集します。詳細はHPをご覧ください。

ガスナビ以外のお問い合わせは TEL.092-923-3111



お風呂であつたか美容法!

冬場はお肌の乾燥や冷え性など
なにかとトラブルの多い季節。
お風呂のできるあつたか美容法や、
もっと快適に楽しむ入浴方法などご紹介!

お風呂をもっと楽しむ 季節のお風呂

1月 JANUARY 松湯

血行が良くなり、よく温まる!

松湯に使うのは葉で、松の葉には精油成分が大量に含まれています。これらの成分で体がポカポカと温まるほか、森林を思わせる香りでストレス解消も期待できます。
生の葉だけを使い、樹脂が残らないようにぬるま湯でよく洗い落とします。鍋に入れ、水から火にかけて煮出し、布でこし、煮汁だけを風呂に入れてかき混ぜます。

2月 FEBRUARY 大根湯

保温効果を高め、
ポカポカ&つやつやに

大根の葉には新陳代謝を促進する働きがあるので、ぜひ試してみてください。
大根1本分の葉を風通しのよい日陰に吊して2~10日間乾燥させ、「干葉」にし、細かく刻んで布袋につめて、お風呂に入れます。
生の葉を使う時には、細かく刻んでからすり鉢ですって、しぼり汁を使うようにします。

乾燥肌にならうなら!
カサカサを防ぐ
正しい入浴法
ぬるめのお湯につかる
熱いお湯は皮膚への刺激が強くなり痒みを引き起こす原因に。お湯の温度は38~40度が適温。ぬるいお湯でも15分も入れれば十分に体の芯まで温まります。
長湯はしない
長湯をすると肌の保湿成分である皮脂や角質層にあるセラミドがどんどん溶け出して体の外へ出て行ってしまうので、これも乾燥肌の原因になります。
手で体を洗う
ナイロンタオルで体をゴシゴシ洗うと、肌の潤い成分を落とし過ぎてしまいます。手で洗えば、肌の保湿成分が適度に保たれるので乾燥を防ぐことが可能。