



Tayori no Kobako

# 便りの小箱

No.385

## 豊かな表情筋のケアに

長いマスク生活で素顔に自信の持てない方にオススメしたいのが「ツインビートR」のビューティーモードです。このモードはフェイシャル専用の導子を用いて表情筋に刺激を加えることが可能で、専門の美容サロンで味わうような本格的な表情筋ケアを自宅で簡単に体験できます。

電子運動器・美容器

Twin Beat



## 「智通」で内側から健康に

新生活からくる環境の変化やストレスにより、お腹の中の乳酸菌は減少しがちです。「智通」は16種類の乳酸菌を豆乳の中で発酵・熟成させ、有用成分のみを抽出した乳酸菌生成エキスです。「智通」で腸内の乳酸菌の働きをサポートし、身体の内側から健康な身体を目指しましょう。

乳酸菌生成エキス

智通  
ちつう

## 「ズッキーニ」で美肌サポート

「ズッキーニ」は、見た目も食感もキュウリに近くクセの少ない野菜ですが、実はカボチャと同じウリ科のカボチャ属です。ミネラルやビタミン、食物繊維などをバランスよく含み、むくみや便秘予防、美肌のサポートもこなす注目の野菜です。今回は、「ズッキーニの豚肉巻き」のレシピをご紹介します。

- ズッキーニは上下のヘタと先端部分をカットします。縦半分に切ってからそれぞれ3等分に切り分けます。

ズッキーニの豚肉巻き



- 豚肉を1枚ずつ広げ塩こしょうをふり、ズッキーニを斜めに巻きつけます。

- フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉を巻いたズッキーニを並べて中火で焼きます。★の調味料を混ぜ合わせて全体に焼き色がつくまで絡めたら完成です。

材料  
(2人分)

ズッキーニ 1本|豚肉 200g|塩こしょう 適量|  
オリーブオイル 大さじ2|★薄口醤油 大さじ2|★砂糖 大さじ2