

# よくある女性のお悩みを解決!

恥ずかしいけれどよくやってしまう、そんなお悩みの解決策を紹介します! すぐにできることばかりなので試してみたいかがですか?

## おなかが鳴る



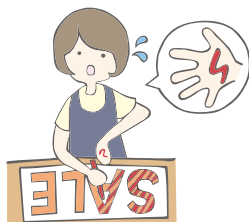
### 1.腹式呼吸

おなかを膨らますように息を吸って、しばらくキープ。ゆっくり息を吐き出すことで胃の活動を落ち着かせます。このとき背筋を伸ばして行くと効果がアップ!

### 2.おなかのツボ押し

おへその少し下を親指でギュ〜と押すと鳴りにくくなります。

## 肌について 油性ベンがとれない



### 1.口紅・日焼け止め

口紅や日焼け止めを塗りこみ馴染ませると、きれいに拭き取ることができます。

### 2.液体のり

のりを塗り、半乾きの状態になったところでこすると汚れがはがれ落ちます。

## ストッキングの伝線



### 1.ヘアスプレーやマニキュアで 応急処置

ハードタイプのスプレーやマニキュアを、伝線した箇所に使用します。  
※肌が弱い人はスプレーがかからないよう注意

### 2.伝線を予防しよう!

新品を未開封のまま冷凍庫に入れて一晩寝かせると、ナイロンが縮み密度が濃くなり、伝線しにくくなります。

## 泣いた・飲んだ翌朝の まぶたのむくみ



### 1.温冷タオル

蒸しタオルと冷たいタオルを交互に顔に当てるとまぶたに溜まった水分の通りがよくなり、腫れが短時間で治まります。

### 2.ティーバッグ

使用済みティーバッグを冷やして10分ほど目元に乗せると、紅茶に含まれるカフェインが腫れを抑えてくれます。