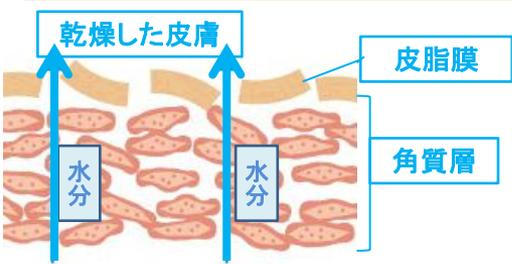


冬の肌トラブル ~今からしっかり予防~

肌寒さを感じ始める頃から、肌がかさついてかゆくなる、すねに白い粉をふいたようになるなどの経験はありませんか？気温が下がり、空気が乾燥している冬はスキントラブルが起こりやすい季節。本格的な冬が訪れる前に、早めに対策をしましょう。

肌あれの原因の多くは「乾燥」です



冬になって気温が低下すると、血液循環が悪くなるため、新しい表皮細胞の形成活動が低下します。角質細胞の間に隙間ができ保湿成分が少なくなり水分を保つことができなくなります。それに伴い皮脂膜も乱れるため、角質層をしっかり覆えず水分が蒸発しやすくなり乾燥してきます。

角質層がカサカサになってめくれたようになると、アレルギーや細菌などの刺激物が進入しやすく、湿疹・炎症などいろいろな皮膚トラブルが起きやすくなります。

保湿剤を塗って肌の乾燥を防ぎましょう

~早めに保湿剤を使って、皮膚の状態をコントロールしましょう~

- ◆**コラーゲン**: 皮膚の表面に膜を作り、水分を吸収して逃がさないようにします。
 - ◆**セラミド**: 角質細胞間脂質の主成分で、保湿だけでなく異物の侵入を防ぐ働きもあります。
 - ◆**尿素**: 最もよく使われる保湿成分で、天然保湿因子と水分が結合するのを助け、角質層を柔らかくする作用があります。
- ※その他「**ヒアルロン酸**」「**椿油**」といった保湿剤も使われ、複数の成分を配合して効果を高めた保湿剤も市販されています。

市販の保湿剤

<取り扱っていない場合スタッフにお声かけください>

おすすめ!

リペアクトクリーム

へパリン類似物質が角化機能を正常化し、アラントイン・パンテールが弱った肌細胞を元気にします。

ベビーワセリン

無添加、低刺激の100%ワセリン。顔や唇のケア、傷口の保護にも使えます。もちろん赤ちゃんにもOK。

ロコベースリペアクリーム

皮膚バリア機能の回復に必要なセラミド3・コレステロール・遊離脂肪酸がバランスよく配合されています。美容師さんに人気!

セラチナミン アロマモイストクリーム

ふんわりアロマの香りで心地よくマッサージ。尿素10%でしっかりと潤います。5種類の香りを選べます。

ぽかぽか豚汁

管理栄養士 お勧め



【材料(2人分)】

豚こま切れ	40g	ごま油	適量
白菜	100g	だし汁	400cc
人参	20g	味噌	適量
白ネギ	40g		(12~15g)
サツマイモ	70g	にんにく	½片
ごぼう	40g	豆板醤	お好みで少々
油揚げ	10g		

※エネルギー214kcal・塩分1.5g(1人分)

作り方

- ①人参はいちょう切り、白菜・白ネギはお好みの食べやすい大きさに切る。
- ②サツマイモは皮を剥いて水にさらす。(煮崩れしやすいので大きめに切る)
- ③ごぼうはささがきにして水にさらしておく。
- ④油揚げは切って、湯通ししておく。
- ⑤にんにくはみじん切りしておく。
- ⑥鍋にごま油をひいて、にんにくを入れ火をつける。
- ⑦にんにくの香りがしてきたら、豚肉を入れて炒める。色が変わってきたら豆板醤を入れ一緒に炒める。
- ⑧鍋にだし汁・野菜をいれ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑨浮いてきたアクを取り、味噌で味付けする。

コメント

免疫力・抵抗力を高めるために、ビタミンやミネラルをたっぷりとりましょう。旬のサツマイモはビタミンCがたっぷり。豆板醤を効かしてたまには違ったお味もいかがですか？

自宅でできるセルフケア

- 保湿性の高い肌着を着用
- 加湿器を使用 (湿度40%以上)
- 家事などで手を使う場合は綿の手袋を使用。
- 水仕事の場合はラテックスを含まない手袋を着用
- ハンドクリームをすぐ塗る

【注意】
肌のかゆみの原因は「乾燥」だけではなく他の病気が原因のこともあります。しつこいかゆみなどの異常を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

- 体をゴシゴシ洗い過ぎない
- 爪を立てずに優しく洗髪
- 入浴後、タオルで優しく押さえるようにして水分を拭き取る。
- すぐに保湿剤を塗る