



vol.141

冬本番! 乾燥注意報発令中



気温と湿度が下がる11月～1月は皮脂の分泌量は減り、肌の水分の蒸発量が増え、肌の乾燥が急激に進みます。空気が乾燥するから、肌の乾燥も仕方ないと思つていませんか？実は、寒さによる血行不良や、ストレス、生活習慣の乱れなど、様々な要因により、乾燥肌をもつと悪化させてしまっているかもしれません。

次のチェックリストに1つでも当てはまる場合は注意!! 肌を傷つけてしまう生活習慣を見直して、お肌のうるおいをキープしましょう。

★乾燥肌にならないために:

(スキンケア) 40度以下のぬるま湯で、直接手でこすらないように泡でやさしく洗うようにしましょう。皮脂の分泌が少ない人は、朝はぬるま湯ですすぐ程度でOK。保湿は入浴後すぐが◎。

(睡眠) 睡眠不足は新陳代謝を遅らせる原因。特に深い眠りの際に細胞の修復や再生が行われるので、最低でも6時間は睡眠時間をとりましょう。

(食事) たんぱく質・ビタミン類など、肌にいい栄養素を取り入れましょう。オスマレシピは裏面でご紹介します♪

Check! 乾燥肌を悪化させていませんか？

- 顔・身体をゴシゴシ洗っている
- 热めのお湯で洗顔・入浴
- 洗顔後はタオルで顔をこする
- 外食が多い(栄養が偏っている)
- 飲み物をあまり飲まない
- 夜更かしすることが多い
- エアコンを長時間使用している
- 冷え症・水仕事が多い

→乾燥肌を悪化させている可能性大！

乾燥する時期に欠かせないものが保湿剤ですが、使い方を間違えると十分な保湿効果が得られないだけでなく、肌にダメージを与えて皮膚トラブルにつながることもあります。擦り込むように使うと、皮膚表面の保湿剤の層が薄くなり、保湿効果が落ちてしまいます。また、擦り込む際に皮膚に細かな傷をつけてしまい、皮膚のバリア機能を低下させてしまう恐れもあります。

◎塗り薬の正しい使用方法

保湿剤の量は、軟膏・クリームの場合は大人の人差し指第一関節分程度、ローションの場合は1円玉程度を、手のひら2枚分に塗り広げるのが適量です。塗つた後に、ティッシュペーパーを乗せて、するりと落ちなければOKです。

ご自身の肌に合った
スキンケア製品を選び、
正しい使い方を
守りましょう。



奈良カイセイ薬局
薬剤師 松岡

★薬剤師からのアドバイス

管理栄養士が考える



☆今回のテーマは…カサカサ 撃退！☆

寒くなってきましたね。乾燥が気になる季節です。お肌が乾燥してくると、化粧ノリが悪くなったり、手が荒れてさかむけたり、ひび割れたりして気分もどんより。そうなる前に！食事で予防を図り、乾燥の季節を楽しく乗り切りましょう！！



鶏レバーのしょうが煮

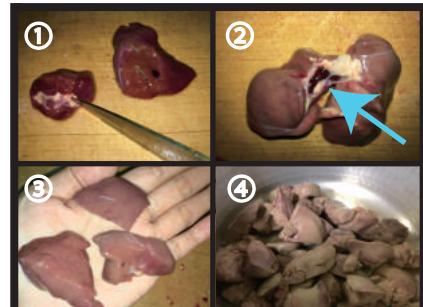


材料	(2~3人分)
鶏レバー	200g
生姜	20g
水	1/2カップ
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
★片栗粉	小さじ2
★水	大さじ1

皮膚や粘膜の形成を助けるビタミンAがたっぷり！

☆レバーの下ごしらえ☆

- ①さっと水洗いをして、白い脂肪の部分を切り取る。
- ②血の塊を洗い流す。
- ③一口サイズに切る。
- ④鍋に水（分量外）と酒をいれて、沸騰したら色が変わるものまで下ゆです。
- *臭みが気になる方は下ゆする前に牛乳に漬けてください。



- ①生姜の皮をむき、千切りにする。
- ②千切りにした生姜、濃口しょうゆ、砂糖、みりん、塩、水を合わせて鍋に入れレバーも加えて火にかける。
- ④沸騰してきたらアクを摂りつつ煮詰める。
- ⑤★を混ぜ合わせて水溶き片栗粉をつくり、一度火を止めて入れる。
- ⑥もう一度中火にかけてとろみが出るまで煮詰めて完成★★

新生姜ならば飾りに少し乗せてもいいですね！



フルーツポテトサラダ



コラーゲンを生成し、皮膚を強くするビタミンCを摂ろう！

材料	(2人分)
じゃがいも	200g
りんご	30g
キウイフルーツ	30g
ハム	1枚
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2
酢	大さじ1

- ①じゃがいもを1cm幅のいちょう切りにして、水にさらす。水気を切って、電子レンジで約5分加熱。そのまま5分程度蒸らして水を切る。
- ②じゃがいもと酢をボールに入れて、粗くつぶす。
- ③りんごは皮つきのまま、食べやすい大きさに切る。キウイは皮をむいて、いちょう切りにする。
- ④じゃがいも、きゅうり、りんご、キウイ、ハムを合わせ、マヨネーズとヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。

★食材の効果・特徴★

レバー：レバーに含まれるビタミンAは、「レチノール」といい、体に吸収されやすく、とっても効率的★
じゃがいも：じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱調理に適しています♪
キウイフルーツ：ビタミンCが豊富で、1個食べると1日に必要なビタミンの2/3を補うことができます!!