

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2020.1

肌と健康



取り扱い薬局

健康な肌を保つポイント

皮膚は約1か月のサイクルで、古い角質から新しいに角質に入れ替わります。そのためにも、適正な食事や運動をして、新陳代謝を促しましょう！



食生活

たんぱく質、ビタミン、脂質は不足しないようにとる



たんぱく質に含まれるコラーゲンは、肌に潤いを与え、ビタミン類は紫外線による酸化を防ぐ働きをします。

無理なダイエットをしない



ダイエットは栄養が偏り、肌荒れの原因になります。バランスの良い食事を心がけましょう。

便秘対策 (食物繊維や発酵食品をとる)



腸の健康状態は、肌に現れやすいので、腸内環境を整えましょう。

生活習慣

質のよい睡眠



寝る時間と起きる時間を毎日同じにすると、リズムがつき、よい睡眠につながります。

運動



習慣的に運動をすると、血流が改善され新陳代謝を促します。

ストレスをためない



ストレスは、自律神経を刺激して血流を悪くします。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

禁煙



スキンケア

入浴



入浴や洗顔で肌を清潔にした後は、早めに保湿すると保湿効果がアップします。

洗顔



保湿



紫外線対策



外出する時は、日傘と日焼け止めなど組み合わせると更に効果的です。



ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
195
kcal

たんぱく質
17.2
g

塩分
1.3
g

※塩分は
食塩相当量を
あらわしています

生春巻き ～黒ごまだれ～

●材料(2人分)

- ・サラダチキン 1袋(125g)
- ・ピーマン 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/2本
- ・トマト 1/4個
- ・ライスペーパー 4枚

<黒ごまだれ>

- ・黒ごま 10g
- ・テンメンジャン 小さじ1
- ・豆乳 大さじ1
- ・ニンニク(すりおろし) 少々

●作り方

- 1 サラダチキンは食べやすい大きさに、手で裂きほぐしておきます。
- 2 ピーマン、きゅうり、にんじんは7cmほどの細切りにし、トマトは1cm角の角切りにします。
- 3 黒ごまを粗めにすりおろし、テンメンジャン、豆乳、ニンニクを加えて混ぜ合わせます。
- 4 ライスペーパーの両面を水に2～3秒つけ平らな台の上に置き、①と②を4等分ずつのせます。両端を折り込むようにして、しっかりと巻いていきます。
- 5 ④を半分に切り、③の黒ごまだれを添えて、できあがり。

? 皮膚の役割とは?

1

バリア機能

外の刺激から体を保護する。また、内部の物質が外に出てしまうことを防いでくれます。

2

排泄機能

余分な水分を汗として排出します。

3

体温調節機能

外の気温を皮膚が察知し、脳に伝え、体温が一定になるよう調節しています。

4

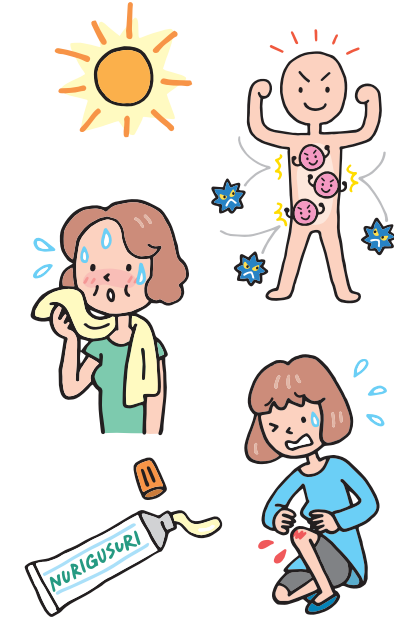
感覚機能

熱い、冷たい、痛いなどを知らせてくれます。

5

経皮吸収機能

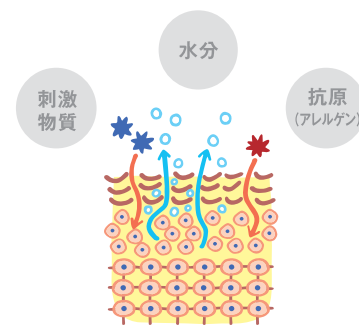
皮膚の細胞や毛穴を通して、薬剤などを吸収してくれます。



? 健康な肌とは?

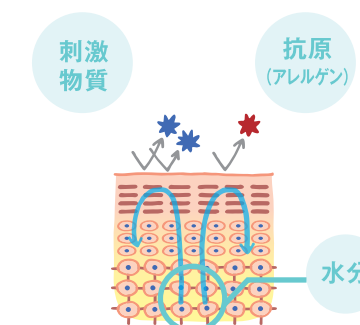
肌には自ら作り出している保湿成分があります。この保湿成分が充分にあり、理想的なバリア機能を保っていることが健康な肌なのです。外側からの刺激を防ぐことと、内側から潤いを保つことが重要です。

荒れた肌



バリア機能が弱く、外部の刺激や紫外線に対し抵抗力が弱い。水分も外に出やすい状態。

健康な肌



バリア機能が正常に働き、外部の刺激を受けにくい。水分が保たれやすい状態。

肌の乾燥は体内からも?

体内の水分が不足してしまうと、肌の水分も減少し、乾燥やバリア機能の低下につながります。肌の中まで水分を補うためには水分をとることが大切です。水分は、一度にたくさん飲むよりも、こまめに補給すると吸収しやすくなります。



肌の健康は、外側からの刺激だけではなく、内側の働きが影響を与えることもあります。
次の「健康な肌を保つポイント」を見ていきましょう!

肌と健康

肌(皮膚)は健康や年齢を映し出す鏡と言われ、美容の観点からも感心の高い器官です。皮膚には様々な機能があり、私たちの体を守ってくれています。

