

冬の乾燥対策を！

乾燥肌にお困りではないですか？

お肌がカサカサする、かゆいなど冬の肌トラブルにお困りの方も多いのではないのでしょうか。冬は空気の乾燥に加えて、暖房器具の使用や汗の分泌量の減少などにより、お肌が乾燥しやすくなります。日常生活でのスキンケア、食事のポイントをご紹介します。

乾燥肌（ドライスキン）の原因

乾燥肌（ドライスキン）とは、**皮膚の皮脂量、水分量**がともに**不足している肌**のことをいいます。肌の水分を保持する角質層のバリア機能が崩れているため、肌から水分が蒸発しやすい状態です。乾燥肌を予防するためには、「**ターンオーバー**」と呼ばれる皮膚細胞の新陳代謝を正常に維持することが大切です。乾燥肌の主な原因と、その対策を下記の表で確認しましょう！

原因	対策
① 皮脂・汗の分泌量の減少	運動 して汗をかき、新陳代謝を良くする
② 熱いお風呂 に入る	ぬるめのお風呂に入り、 入浴後は保湿 する
③ 暖房器具 の使用	加湿器を併用 する (加湿器がない場合は、ぬらしたタオルを部屋に干して部屋の湿度を上げる)
④ 水分不足	こまめに水分補給 をする（喉の渇きを感じる前にコップ1杯のお水を飲む）
⑤ 偏った食事	肉や魚、卵、大豆製品、野菜、果物など いろいろな種類の食材を組み合わせ て食べる

大参考文献：大正製薬、乾燥肌を改善するには？生活習慣を見直して体質改善しよう/全国健康保険協会、12月お肌の乾燥が気になる季節

日常生活における スキンケアのポイント

乾燥肌は、日常生活の一工夫で予防・改善ができます。肌の乾燥が気になる方は、生活習慣を見直してみましょう。

入浴時は体の洗い方に気を付け、入浴剤も活用する

硬いナイロンタオルなどで肌をこすり過ぎると角質層を傷つける原因となります。「**柔らかいボディタオルを使用する**」、「**ネットで石鹸を泡立ててから手でやさしく洗う**」などを心掛けましょう。また、**保湿効果のある入浴剤**を使用するのもおすすめです。

入浴後は早めに保湿をする

入浴後の肌は皮脂膜が取れ乾燥しやすい状態です。肌から水分が失われないうちに**早めに保湿**をしましょう。

【保湿時のポイント】

保湿剤は**すり込まず、手のひらでゆっくりとやさしく塗りましょう**。乾燥がひどい部位は**時間をおいて重ね付け**してもよいです。

～乾燥しやすい部位～

- | | |
|-------|-------|
| ①目の周り | ④ひじ |
| ②口の周り | ⑤膝、すね |
| ③頬 | ⑥足の裏 |

顔の乾燥が
気になる方は
「顔用パック」も
おすすめです。



十分な睡眠を取る

睡眠不足は新陳代謝を遅らせ、皮膚細胞の代謝を悪くさせます。**深い眠り（ノンレム睡眠）の時に細胞の修復や再生**が促されているため、**最低でも6時間**は睡眠時間を確保しましょう。

参考文献：第一三共ヘルスケア、くすりと健康の情報局、乾燥肌の予防

認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



乾燥肌が気になるのですが、
取り入れた方がいい食べ物はありますか？

バランスの良い食事に加えて、**大豆イソフラボン**や**コラーゲン・エラスチン**を含む食品を取り入れることがおすすめです。



管理栄養士

大豆イソフラボン

大豆製品に含まれる「**大豆イソフラボン**」には、細胞の新陳代謝を高めて肌の潤いを保つ働きがあるといわれています。

【食品ごとの1日に必要な摂取量】

 豆腐	豆腐 1/2丁	 納豆	納豆 1パック	 豆乳	豆乳 200ml
--	------------	--	------------	--	-------------

コラーゲン・エラスチン

コラーゲン・エラスチンには、乾燥肌の改善に必要な肌の弾力を生み出す働きがあるといわれています。

どちらもたんぱく質の一種で、肉や魚の「**皮**」には**コラーゲン**、「**筋**」には**エラスチン**が多く含まれています。

【両方の成分を含む食べ物】

 手羽先	 魚の皮	 軟骨	・牛すじ ・豚足 など
---	---	--	-------------------

※ 食べ過ぎは、皮下脂肪の蓄積につながるため注意が必要です。

大正製薬、乾燥肌によい食べ物は？美肌を目指す食事術

お正月のおもちの食べ方

お正月には、お雑煮や旬の小豆を使ったお汁粉など、さまざまな調理法でおもちが食べられます。また、1月11日は多くの地域で鏡開きの日にあたります。今回は、お正月のおもちの食べ方についてご紹介します。

おもちの食べ方

おもちとご飯のエネルギー・糖質量の比較

おもちを**主食**や**間食**として、食べることが多くなる季節です。エネルギー量や糖質量を正確に把握し、食べる量や頻度に気を付けましょう。

	切りもち1個 (54g)	丸もち1個 (34g)	ご飯茶碗1杯 (150g)
エネルギー (kcal)	120	76	234
糖質(g)	27.4	17.3	56.7

糖質が多いおもちを単体で食べてしまうと**血糖値が急激に上がりやすくなり**、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌量も増えます。インスリンには、脂肪を蓄える働きもあり、分泌量が多いと**脂肪の蓄積**につながるため注意しましょう。お成ちは単体で食べず、お雑煮のように野菜と一緒に食べましょう。



小豆の効果（お汁粉）



お汁粉で使用する小豆には、糖質やたんぱく質、ビタミンB1、B2、B6、**カリウム**、カルシウム、マグネシウム、鉄、**食物繊維**、**サポニン**、アントシアニン、カテキンなど豊富な栄養素が含まれ、さまざまな健康効果が期待できます。

生活習慣病
の予防



カリウムによる**高血圧予防**、
食物繊維による急激な**血糖値上昇抑制**、
サポニンによる**中性脂肪減少**

むくみの
改善



カリウムやサポニンには**利尿作用**があり、
むくみの改善につながる

骨粗しょう症
の予防



カルシウムは丈夫な骨をつくり、
たんぱく質は**カルシウムの吸収を助ける**

※市販のお汁粉には砂糖を多く使っているものもあるので、
食べる量やタイミングに注意しましょう！

参考文献：H2株式会社、餅のカロリーと糖質は高いから太る？/全国健康保険協会東京支部、もっと小豆を食べて、健康に、きれいになろう！

おすすめレシピ ～おもちの活用～

根菜と鶏肉の雑煮



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	301kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	1.5g
炭水化物	58.9g
食塩相当量	1.48g
食物繊維	2.9g

【材料(2人分)】

鶏むね肉、皮なし	80g	もち(角もち)	4個
里芋	40g	だし汁	2カップ
ごぼう	40g	醤油	小さじ1
にんじん	20g	塩	小さじ1/4強
小松菜	60g		

根菜に含まれる食物繊維には、血中のコレステロールを減らす働きがあるので、動脈硬化や生活習慣病の予防にも効果的です。

【作り方】

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。里芋は5mm厚さの輪切りにし、ごぼうは3mm厚さの斜め切りにして酢水(分量外)にさらし、水けをきる。にんじんは梅型で抜き、5mm厚さに切る。
- 小松菜は熱湯で色よくゆで、冷水にとって水けを絞り、3cm長さに切る。鍋にだし汁を沸かし、里芋、ごぼう、にんじんを入れ、煮立ったら鶏肉を加える。火が通ったら、塩と醤油で味をととのえる。
- 焼き網でもちをこんがり焼く。焼き上がったら碗に入れ、具と汁を盛りつけ、小松菜をあしらう。

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

全国で栄養相談ができるようになりました

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。これまでは、店舗が限定されていましたが、日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って**薬局にご来局いただくなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**できるようになりました。詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

薬剤師によるオンライン服薬指導も実施しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

