今日も１日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com/web/index.html

Vol.57

素　肌　力

秋のお肌のケア

★乾燥からお肌を守りましょう

夏にたっぷりの紫外線を浴びて、少し疲れ気味のお肌。これからの季節、日焼けこそ少なくなりますが、紫外線は油断がなりません。外からの刺激からお肌をガードしつつもしっかりケアする大事な時季です。からだの中からのケアも忘れずに行いましょう。

また、気温が下がり冬に近づくとお肌の乾燥が気になります。そのまま放置するとシワやたるみ、くすみの原因になりお肌全体の老化の原因へとつながります。

―皮膚の仕組み―

皮膚は表皮・真皮・皮下組織の３層からなり、からだの水分をうまく保ち外傷からの防御、ウイルス侵入を防ぐなど重要な働きをしています。表皮は、皮膚の内側にある筋肉や血管などを外傷から守る重要な働きをします。お肌のうるおいなどは、表皮にある角質層の水分、皮膚や汗の分泌によって保たれています。

髪や肌、筋肉や臓器など私たちのからだは、たんぱく質によって作られています。皮膚の下部にありお肌のハリや弾力を保っているのがコラーゲンなどのたんぱく質です。たんぱく質が不足するとお肌トラブルの原因にもなります。お肌はデリケートですから、ゴシゴシこすったりしないでやさしく水分を補ってあげましょう。

★からだの中身のケアから始めましょう

皮膚細胞のサイクルは、およそ４～６週間のサイクルで新しい細胞へと生まれ変わります。古い細胞は、はがれ落ちて入れ替わります。

食事を活用し皮膚の代謝を活発にして健康に保ちましょう。

●食べてケアする５つのポイント

お肌に大切なたんぱく質と野菜や果物などのビタミン類をしっかり補いましょう。

１．必須脂肪酸を補う：
体内でしか作れない脂肪酸のこと。植物油、ＤＨＡ、ＥＰＡ（魚油）

２．ビタミンＡを補う：
皮脂腺や汗腺の働きを高める。ウナギ、レバー、モロヘイヤ、緑黄色野菜

３．ビタミンＣを補う：
コラーゲンの生成を助けます。柿、かんきつ類、キャベツ、青しそなど

４．ビタミンＥを補う：
血行をよくしお肌に潤いを与えます。アーモンドなどナッツ類、かぼちゃ、サーモンなど

５．ビタミンＢ群を補う：
皮膚の新陳代謝を促します。豚肉、レバー、さば、さんまなど

便秘もお肌には大敵です。バランスのよい食事を組み合わせて、からだもお肌も喜ぶ毎日を過ごしましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

豚肉のまき巻きロール

材　料　2人分

豚肉細切れ …… 240ｇ
青じそ …… 10枚
塩、こしょう …… 少々
卵 …… 1/2個
小麦粉 …… 大さじ1
パン粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

添え野菜

キャベツ …… 1枚
人参 …… 少々
すだち …… 1個

作り方

① 豚肉の細切れをまな板の上に1枚ずつ広げて、軽く塩こしょうをしながら青じそをのせ、また豚肉を重ね3層にし、手前から巻いてロール状にする。

② ①に小麦粉、卵、パン粉をつけて180℃の油で揚げる。食べやすい大きさに切っておく。

③ お皿に添え野菜を盛り付け、ロールカツを盛り付ける。