



百草園健康だより

長風呂でカサカサに！？お肌に優しい入浴法

暖かくなって薄着になる季節、お風呂でお肌のケアを行う方も多いのではないのでしょうか。しかし、お肌のために……と行って行っている入浴法も、間違った方法では逆効果になることがあります。今回は、お肌に良い正しいお風呂の入り方をご紹介します。

美肌のためには長風呂はNG！
実は、美肌のためには長風呂はNGです。皮膚は表皮と真皮の2層になっていて、その薄さはわずか2ミリメートルです。特に表皮の一番表面の角層と言われる部分はわずか0.02ミリメートルですが、角質細胞が何重にも積み重なっている構造になっていて、セラミドなどの「角質細胞間脂質」がその隙間を埋めています。この角層がバリアとなって、体の外の有害な物質



美肌のためにはお風呂に1時間？
「休みの日にはお肌のために、しっかりお風呂に入ることになっているの」と言っている時間以上お風呂に浸かっている女性もいると思います。「肌への潤いのため」と、スモコをはじめ様々な防水グッズを浴室に持ちこんで長い時間入浴をするのです。実際に医学的にはどのような影響があるのでしょうか？

本当の「お肌に優しい入浴法」とは？
お肌に優しい入浴法としては
①38〜40℃
②長くても15分程度
で上がることをお勧めします。
もっと熱いお湯を好まれる方もいるかもしれませんが、それはお勧めできません。42℃以上の熱いお湯では、ヒス

長風呂をすると、皮脂やセラミドが流し、角層が水分を保つことができなくなり、さらには肌の内部の水分まで失うこととなります。結果として、うるおい肌どころか、逆に乾燥肌になってしまう可能性があります。「お肌のために」と頑張っていた長風呂が、その思いとはうらはらに肌にダメージを与えていたということにもなりかねません。



が体の中に入り込まないようにになっています。また、この角層は20〜30%程度の水分を含んでいますが、これはセラミドが保湿成分として働いているためです。

お風呂には肌の汚れをおとす、血流を良くするなど、メリットもいろいろありますが、過ぎたるは及ばざるが如し。何事もやりすぎは禁物ですね。お肌に優しい適度な正しい入浴を心掛けましょう。



また、お風呂上りはセラミドなどの保湿成分を含む美容液で素早くケアすることも大切です。お風呂を出て10分で皮膚水分量が入浴前に戻ってしまうので、うるおいを保つ意味では10分以内に入浴するのが1つの目安になります。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

読者の皆様こんにちは、お元気ですか。いつも『百草園健康だより』をお読み下さりありがとうございます。五月になりフレッシュなシーズン、一年近く就活し入社した会社にもそろそろ慣れたころでしょうか？

就活といえは、先日ある工業高校生の会社選びがテレビで紹介されていました。当時3年生のA君は、アルバイト先のガソリンスタンドで電気設備会社のワゴン車に給油中、車内をのぞくと整理整頓された無数の機材を発見。直ぐドライバーに「御社は新入社員の募集予定はありますか？」と尋ねました。それが会社の社長の耳に入ったことがキッカケとなりました。今までは即戦力を採用し新卒の募集はしていなかったのですが、志望理由を聞いて入社試験を実施したので。社長曰く、この青年は、将来自社だけではなく地域社会の人財になると確信し採用しました。その志望理由とは、『機材が整理整頓されているという事は、社員さんの意識や作業現場や仕事の完成度も高いと思ったから』とのこと。この青年は、つい見落としがちになってしまいう事をしっかりと見て判断していたのです。大人も頑張らなくては！

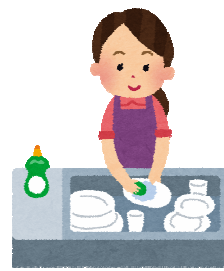


読めば トクする 裏ワザ大百科

今回はキッチン周辺について

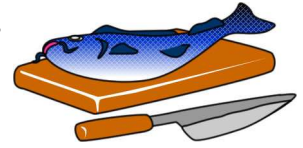
<湯のみ茶碗の茶しぶを落とすには>

湯のみ茶碗を使っていると茶しぶがつきます。洗剤では取りにくい茶しぶも、塩を振ってからスポンジで磨くときれいにとれます。急須の茶しぶは、割り箸の先に塩をつけてこすると、細かい部分まで落とすことができます。急須の柄に巻き付けてある竹や籐のすき間の汚れも、歯ブラシに塩をつけて磨けばきれいに。



<魚を切ったまな板の臭いを消すには>

魚を切ったまな板には、どうしても生臭さが残りがちです。塩をすり込んで洗うというのはプロの板前さんもやっている方法ですが、これに加えて、ショウガの切り口でまな板をこすることで、生臭さをとることができます。ショウガは魚の煮物やカツオのお刺身の臭み消しにも利用されています。ショウガでこすった後は、きれいに水洗いをして、水気を切って立てて乾かしましょう。



今更聞けない カタカナ 「アウトライン」

(簡単にいうと……)

「その話のアウトラインをまず教えてよ」などと、いわれた事はありませんか。そのまま訳すと「外の線」、つまりは「輪郭」のことです。美術では、人物やモノの、「形を示す線」を指しますが、一般的には、「概要」といった意味で使われています。つまり「簡単にいうと…」といったはじまる話のことです。例えば小説や映画の世界では、作品のジャンルやテーマがわかる、短いあらすじを指します。製造業や販売業では、製品の用途や特徴のことです。対義語は、「詳細」を意味するディテールですが、人は、おおまかに全体を把握してからでない詳細を理解できません。



なので、企画会議の時などは、先にアウトラインを話してから、ディテールに移るのがよいでしょう。

-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

水菜としらすの糸内豆あえ

ボウネ斗(2人分)

- 糸内豆 1パック(40g)
- 水菜 40g
- しらす 20g
- 糸内豆に付いているタレ&カラシ 1パック分

水菜

β-カロテン
ビタミンC、E
カリウム、カルシウム
鉄、食物繊維
など
豊富に含まれる。

しらす

カルシウムを
多く含む。たんぱく質
ビタミンB1、B2、
タウリン、
DHA、EPAも
豊富。

糸内豆

ナットウキナーゼ
糸内豆ムゲン
食物繊維
レンゲン
ビタミンB群、E

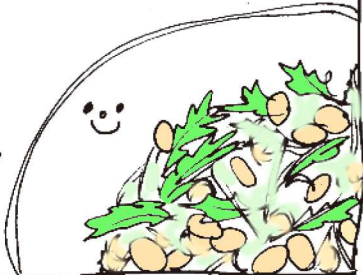


つくりかた

1. 水菜は2cmに切る。
2. 糸内豆にタレとカラシを入れて混ぜる。
さらにしらすを加えて混ぜる。
3. 水菜を食べる直前に軽く水気をしぼり、さっくり混ぜ合わせたらできあがり!!

お好みでレモン汁をプラスしても
おいしいよ!

とっても
かんたん♪
栄養たっぷり♪



知ったかぶり生活情報 貯められる人の「特に何もしていません」って本当?

女優さんやモデルさんに、美肌やスタイル維持の秘訣は?と聞くと、みなさん決まって「何もしていませんよ」とおっしゃいます。もしお金を貯めている人に「貯める秘訣は?」と聞いたら、多くの方はやはり同じように答えるでしょう。何もしていませんはずなのに「していない」と答えるのはなぜか、ここにみんなが知りたい秘訣が隠されています。

「特別な事」はしていない

女優さんやモデルさんにとって、お肌の手入れやボディケア、エクササイズをするというのは当たり前のことです。『特別な事』ではないんですね。ここが大事です。やらない人にしてみれば、すごく特別でいっぱい努力をしなければいけないことなのに、当たり前になっている人は、お箸を右手で持つ事や、食事の後に歯を磨くのと同じように当然のことなのです。

特別な事が当たり前になる

お金が貯まる人は、食材を残さず食べきるためにレシピを工夫することが特別な事だとは思っていません。

お金が貯まる人が当たり前に行っていることといえば、他にも、こんな事が考えられます。

- 毎月の手取りから一定額を積立している
- 電気をこまめに消している
- お皿を洗う時に、じゃ口を全開にしない
- お財布を整理している
- レシートやおつりを確認する
- 定期的に通帳を見ている
- お金の情報を集めている
- お金の勉強をしている
- お金の事をあと回しにしない
- お金の専門家に相談している



これらはお金を貯める人にとっては、当たりの習慣。ですが、貯められない人にとってはすごく高いハードルのように感じられます。これは、歯みがきがすごく面倒

(子どもを見ているとわかりますね)なのに『特別な事』ではないのは、毎日続けているからで磨かないと気持ち悪いというのと同じ感覚です。

体重計と家計簿

世の中には、体重計に毎日乗らないけれどそれほど体重が変わらない人がいます。ちょっと食べ過ぎたかな、と思った日はスイーツをやめておくとか、夜のご飯は軽くするとか、そんな風に出る人。



一方、油断をするとすぐに5キロくらい太っちゃう!という人もいますよね。そんな人は、毎日体重計に乗れば早めに食べ過ぎに気づくことができるので、毎日体重計に乗り手帳やカレンダーに記録するといいでしょ。

家計簿がなくても、お金を貯められる人は、ちょっと今月使すぎたから、欲しい物があるけど、来月買おう!というさじ加減が出来る人です。皮膚感覚で「使すぎた」「今月はまだ余裕がある」がわかれば、無理して家計簿をつける必要はありません。

でも、どれくらいお金を使ったら、いくら残って、どれくらい1年で貯まるのかさっぱり見当がつかない人は、一度家計簿をつけてみるといいでしょ。家計簿をつけることで早めに使い過ぎに気づけるので、自然とやりくりができるようになります(一週間で支出を見直す事が大事です)。

あなたも「いえ、特別な事はなにもしていません」と答えられる人になりましょうね!



雑学の小部屋

右利き、左利きの人がいるのはなぜ?

右利き、左利きといっても、利き腕のことだけではありません。ウィンク、腕を組む、足を組む、まゆげをあげる、私たちは様々な動作で、からだの片側を重点的に使っています。

日本人の場合、右が利き手の人が90パーセント以上、右目が利き目の人が約70パーセントといわれています。この原因として、大脳は左側のほうが優れているからだという説があります。左側が優れていると、なぜ右利きになるかといえば、神経の多くが延髄で交差して、左半分の大脳からは右の末梢神経に、右半分の大脳からは左の末梢神経に連絡しているからです。しかし、利き腕、利き目、利き足など、すべての面で完全な右利き(左利き)の人はそう多くはありません。



旬の食材と栄養成分「青梅」

原産地は中国です。5月下旬~7月上旬頃までが旬です。形が丸く整っており、表面にキズがないものを選びます。青梅の核にあるアミグダリンは、中毒症状を起こすので注意が必要です。

栄養成分は、酸っぱさのもとであるクエン酸・リンゴ酸を含みます。カロテンやビタミンB1・B2・C・Eのビタミン類やカリウム、カルシウムなどのミネラルも多く含みます。

クエン酸・リンゴ酸は、疲労物質である乳酸の蓄積を防ぎ、疲労回復や老化予防に働きます。殺菌・抗菌・下痢止め・食欲増進作用もあります。



実践 美容のミニ情報

東洋医学では、舌の状態から体質や体の状態がわかるそうです。例えば、舌の中心がひび割れたような感じで、シワが出ていることがあります。この状態を「腎虚(じんきょ)」と言い、乾燥肌、抜け毛、白髪、視力低下な

「舌がひび割れていたら食事と運動を見直そう」

- どの老化現象が早まることがあるそうです。
- す。気になる方は、塩分や食品添加物を
- 摂りすぎないことや、適度な運動を心が
- けましょう。

