

## お風呂でキレイを磨く！賢い効率的バスタイム美容法

バスタイムはキレイに磨きをかける絶好のチャンス。ここでは、お風呂の中で行うことでより効果を発揮するっておきの美容法をご紹介します。

そんな冬場は特に、お風呂の中で顔の筋肉をほぐしてあげましょう。おすすめののが口の中に手を入れて内側から頬の筋肉を刺激する方法。エステや整体などで経験されたことがある方もいるのではないのでしょうか。



**口の内側から表情筋をほぐす**  
寒い地方に住む民族は体内の熱を逃がさないためあまり笑顔を見せないという話を聞いたことはありませんか？日本でも冬場は街行く人の表情が硬くなっているように感じます。寒いとつい歯をぐいぐいこぼしてしま、身体だけでなく顔もこわばってしまいますよね。そのままにしておくと顔コリによってしわやたるみなど美容面でもトラブルが引き起こされてしまう恐れも……。

まずはシャンプー・トリートメントの後にクレンジング・洗顔をし、シャampooやトリートメントを洗い流すとき、少なからずフェイスライオンにもすすべお湯がかかってしま

**お風呂の中は保湿ケア**  
お風呂に入る前にメイクを落とし、お風呂の中ではすっぴんという方、多いのではないのでしょうか。確かに、浴室は蒸気が多く湿度が高いですが、それでも何もつけていないすっぴんの状態だとお肌は乾燥してしまっています。せっかく湿度も温度も高く、全身の血行も良くなっているのに保湿に最適な環境なのに、これを利用しない手はありません！

いかがでしたでしょうか？お風呂は貴重な身体メンテナンスタイム。賢く使って効率よくキレイを磨きましょう。



**バスタイムはキレイを磨く絶好のチャンス**  
冬の訪れを感じる季節になってきましたね。これからの季節は、一日の終わりに温かいお風呂に浸かるのが至福のひとつ。せっかくならその時間にキレイに磨きをかけることができれば一石二鳥！そこで今回は、お風呂の中で行うことでより効果を発揮する美容法をご紹介します！

歯磨きをした後の口に清潔な手を入れ、歯をグツと噛みしめたときに動いたり痛み持たない程度の強さで刺激してみてください。顔の表面からだと触れない部分にもアプローチすることができると、口や頬のあたりがフワッと軽くなるはず。

その後、軽く水気を拭き取って、保湿力の高いクリームをたっぷり塗りましょう。その上からシートマスクをオン。その状態のまま身体を洗ったり、湯船に浸かったりしているとき、お風呂から上がるころにはふっくらもちもちの肌になっているはず。さらに効果を高めたいときは、シートマスクの上から硬めに絞った蒸したタオルを重ねて乗せるのもおすすめです。お風呂上りは通常通りのケアをしてください。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「まあまあー」  
駅前の清掃ボランティアをしている知人の話。何人かで清掃している傍らでタバコのポイ捨てをした人が……。若いボランティア仲間が食って掛かると、年配のリーダーが「あーあ。やっちゃった」と即座に間に入り「まあまあー」と、とりなしたそうです。若者の瞬間的なエネルギーはすばらしいものがあります。その反面「悪（人）」と「正義（者）」といった分かりやすい構図を自分の内側にも、外側にも生み出すことにもなりがちかも。「まあまあー」と言われた所で、理屈では解決していかないのですが、なんとなく治まることでもありますね。

以前は「瞬間湯沸かし器」と揶揄され、何かあると即座に理屈で反論や説得しようとし、上手くないことが多かった私ですが、そんなときは、現実を受け入れられていない場面が殆ど。最近少しづつ「まあまあー」と自分に言い聞かせ、すべに行動せず、時間を置いて考えられるようになったかな。ただ、些細に思えることでも「まあまあー」では済まされないこと、済ませてはいけない場面もあるので、その見極めの域には達していないな。



## 今更聞けない 故事成語

### 「唇滅びて歯寒し」 相棒なしではやっていけない。

相互依存の関係にある両者のうち、片方が滅びれば、もう片方の存続も危うくなるというたとえです。由来となったのは、春秋時代の小国の虢（かく）と虞（ぐ）でした。二カ国は、大国の晋（しん）にねらわれていました。しかし狡猾な晋の君主は、両方に同時に攻め込むのは、さすがに困難と判断。ひとまず虞と友好関係を結ぼうとします。虞の賢臣はその考えを見抜き、「虞と虢は、唇と歯のような間柄です。一方だけの存続はありません」と、君主に進言しました。けれども君主は、晋から贈られた宝物に目がくらみ、晋軍が自国を通過して虢へ攻め込むのを黙認します。結果、晋は虢を攻略。その帰途、虞を攻め滅ぼします。こうして「唇」（虢）を失った「歯」（虞）は、「唇」（虢）のあとを追うことになったのです。



**-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

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### この時期飲む機会が多い方へ。 「二日酔い防止のおつまみは？」

二日酔いの予防には、脂肪をとりましょう。脂肪分を食べると血中アルコール濃度のピーク時間を遅らせると同時に、血中アルコール濃度そのものの低下にも効果があります。レーズンバターやナッツ類、ピーナツなどをおつまみにするのは理にかなっているわけです。また、良質のタンパク質は肝機能を正常に保つ働きがあります。焼き鳥、枝豆、冷奴、カツオなども良いおつまみです。さらにビタミンCは、アルコールの代謝を促進、悪酔い、二日酔いを防いでくれますが、フルーツや枝豆にも多く含まれています。そして何と言ってもスグレモノのおつまみがチーズです。良質のタンパク質がしっかり含まれているチーズは、肝臓の働きを助け、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解してくれます。また、飲む前にチーズを食べると胃への負担を軽くしてくれます。レバーには強肝剤としての働きがあります。アミノ酸の一種メチオニンが酔いの進行を妨げてアルコール飲料の害から肝臓を守ってくれます。メチオニンは、焼鳥や鶏のから揚げなどのつまみにも多く含まれています。これら対策食品をしっかり食べて、二日酔いを防止し次の日はスッキリで！



## 旬! 魚週の煮つけ

木オ米斗	
魚週の切身	2切れ
だし汁	100ml
清酒	100ml
しょうゆ	大さじ2
本みりん	大さじ3
しょうが	薄切り4枚

### 魚周

たんぱく質、ビタミンB2、タウリン、ナイアシン、カリウムなどの栄養素が含まれています。自身魚でありながら血液をサラサラにする成分としてお馴染みのDHAやEPAが豊富です。魚の王様といわれるだけあって、焼く、揚げる、煮る、生食と、どんな調理法でもおいしくいただける魚。目が澄んでいて目の上あたりのうろこが青く光っているのが新鮮の証です!



### つくりかた

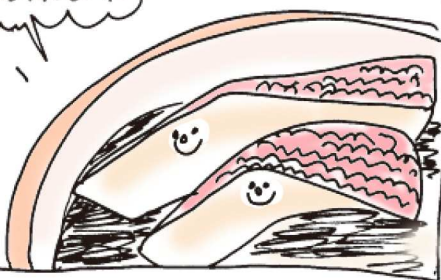
1. 魚をボウルに入れておく。お湯を湯かし、木オ米斗。そこに水が氷を入れ、皮や魚の汚れを落とす。

この下処理をしっかりとすることで生臭さをとります! **POINT!!**

2. 鍋にAを入れ、火にかける。煮立ったら弱火にし、魚を入れ、落とし蓋をする。

3. 4~5分煮たら、落とし蓋を取る。お湯中に浸かてなければ、ひっくり返す。さらに2~3分煮、詰めればできあがり!

魚周以外でも白身魚なら何でもOK!



## 雑学の小部屋

### 長湯で手がシワシワになるのはどうして?

湯船にゆっくり浸かっていると、指先の皮膚は必ずと言っていいほどシワシワになってしまうのに、お腹や背中などの皮膚はシワシワになることはありません。これはどうしてでしょう。



肉眼では確認できませんが、じつは人間の皮膚は何層にも分かれています。この層はたくさんの細胞からできていて、下の層ほど新しく、上の層ほど古くなっています。そして、最も上にある層は「角質層」と言われています。角質層は死んだ細胞からできていて、水やお湯につかると水分を吸って大きく膨らんでいきます。そのため皮膚が伸びるのです。

しかし、お腹や背中では面積が広いので、たとえ皮膚が伸びても目立ちません。一方、指先は面積が小さい上、皮膚の角質層がほかの部分よりも厚くなっています。そのためお湯をたくさん吸収し、シワシワになるのです。

## 旬の食材と栄養成分「アボガド」

原産地は熱帯アメリカのクスノキ科の果物です。旬は10~3月頃です。

栄養成分は「森のバター」と呼ばれるほど脂肪分が豊富です。脂肪の約80%はリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸です。ビタミンB2、C、E、カリウム、リン、鉄分などを豊富に含みます。必須アミノ酸のリジンやトリプトファンを含みます。世界一栄養価の高い果物としてギネスブックに認定されています。

リノール酸やリノレン酸はコレステロールや中性脂肪が体内で過剰になるのを防ぎ、またビタミンEとともに動脈硬化や老化の防止に働きます。カリウムは、余分なナトリウム(塩)を排出してくれるので、高血圧の予防・改善にも効果的です。食物繊維も含まれ便秘の改善に働きます。必須アミノ酸のトリプトファンは精神安定に、リジンは成長に欠かせない成分です。



## 知ったかぶり健康情報「ノロウイルス胃腸炎の症状・原因・治療・予防は?」

今年も流行の兆しが出ているノロウイルスによる胃腸炎ですが、最近では新型のノロウイルスも発見されました。治療方法が無いので、ノロウイルスにかからないよう予防が大切です。



### ■ノロウイルスとは?

小型球形ウイルスで、RNAを遺伝子に持ち、多くの遺伝子のタイプを持つこと、培養細胞やマウスなどの実験動物で増やすことができないことから、なかなか診断が難しいウイルスです。1968年にアメリカのオハイオ州ノーウォークという町の小学校で集団発生し、胃腸炎の子どもの便からウイルスが発見されたので、最初は「ノーウォークウイルス」と呼ばれていました。2002年から国際ウイルス学会で、「ノロウイルス」と命名されました。



### ■ノロウイルス感染による症状

ノロウイルスに感染すると、主に胃腸炎になります。嘔吐、吐き気・腹痛・下痢・微熱程度の発熱などです。この胃腸炎症状は、1~2日ほど続きます。感染してから発症するまでの期間である潜伏期間は24~48時間です。ただし、無症状、咳や鼻水といった風邪のような症状も時にはあります。感染力は強く、体内へ侵入するウイルス量が少なくても発症すると言われています。



### ■ノロウイルス胃腸炎の原因

ノロウイルスの食中毒の原因として有名なのは、カキなどの二枚貝。ノロウイルスは口から人体に入り(経口感染または空気感染)、小腸で増殖し、便や嘔吐物から大量に排出されます。このウイルスが手などに付着し、食べ物を介して感染すると食中毒になります。



この他、「調理器具の洗浄が不十分」だったり「ウイルスに汚染された井戸の水や簡易水道の水」も、感染源になります。

### ■ノロウイルス胃腸炎の治療

現在は、ノロウイルスに対する特効薬はありません。胃腸炎の症状を軽減する治療と全身管理になります。吐き気や嘔吐には、吐き気止めの薬、漢方薬を使うことがあります。整腸薬で胃腸炎の症状の軽減をはかります。下痢については、ウイルスを体内から出しているため安易に下痢止めを使うことはお勧めできませんが、下痢が頻回であるときには、症状に応じて、下痢止めを選択します。嘔吐、下痢で注意しないとイケないのが、誤嚥(ごえん)と脱水です。吐物が気管に入らないようにしないとイケません。特に子どもは脱水になりやすいので、経口補水液やイオン飲料を早めに飲むようにしましょう。それでも嘔吐して、ぐったりしている場合は、点滴をすることがあります。



### ■ノロウイルス感染予防

手洗い、食材の加熱、調理器具の消毒、殺菌が原則です。口からウイルスが侵入すると胃腸炎になりますので、手洗いは、指の間も含めて、石鹸で30秒以上かけてしっかりと洗います。食材は食品の中心温度85℃以上で1分間以上の加熱を行えば、ノロウイルスの感染力はなくなります。ノロウイルスはアルコールでは感染力は残りますので、調理器具は、洗剤でしっかり洗って、次亜塩素酸ナトリウムに浸してから拭くか、85℃以上の熱湯で1分以上加熱します。吐物や便も扱いに注意しましょう。寝具や衣服は、可能なら85℃以上1分以上の熱水洗濯をして、高温乾燥が良いでしょう。



ただし、次亜塩素酸ナトリウムは漂白剤でもあり、金属を腐敗させますので、使い方には注意しましょう。

## 実践 美容のミニ情報

### 「寒い夜はお腹を温めて安眠」

冷えは、お腹周りに集まってきます。お腹には胃腸や子宮、膀胱など、大切な臓器が詰まっています。胃の調子が悪かったり、生理が不調な時などは、積極的にお腹を

- 温めましょう。ほどよい温かさは体を
- リラックスさせる副交感神経を優位に
- して、深く眠ることができます。

