

## 食生活も原因？肌荒れ改善に摂るべき栄養素

① **肌荒れの改善に有効な食べ物**  
 食物繊維を多く含む食べ物

少量だけとはいえ継続的に食べる習慣を作ってしまうと「糖化」といって、身体の老化を早めてしまいます。

② **加工食品**  
 シャンクフードには、脂質・糖質・食品添加物がたくさん入っています。高カロリーな上に、栄養価は低く、肌荒れの天敵です。



③ **「食品添加物」が使われている食べ物**  
 食品添加物は、体内に蓄積され続け、正常な細胞の機能サイクルを低下させるといわれています。

④ **甘い食べ物**  
 少量だけとはいえ継続的に食べる習慣を作ってしまうと「糖化」といって、身体の老化を早めてしまいます。

⑤ **タンパク質を多く含む食べ物**  
 タンパク質は肌を作るものになる栄養素。植物性タンパク質と動物性タンパク質を偏りなく摂るよう、肉・魚・豆類などをまんべんなく摂っていきましょう。



⑥ **肌状態に合わせて工夫する**  
 「かさつき・乾燥肌」の人は、脂分が不足していることが多いです。魚に含まれる脂やオリーブオイルなどの良質の油を適量、摂るよう工夫してください。



⑦ **栄養バランスと適切な保湿で、上手な肌ケアを**  
 肌荒れは原因によって、対応方法が真逆になることもあります。まずは自分の肌荒れの原因が何であるのかをしっかりと見極めて、対処するようにしましょう。バランスの取れた食生活と共に、ハンドクリームや保湿クリームなどを上手に使って、大事な肌を守ってください。

⑧ **「肌荒れの原因となる食べ物**  
 「偏った栄養」が肌荒れにつながりますが、具体的に控えたい食べ物を4種類ご紹介します。

⑨ **腸内環境を整えるために重要な食物繊維です。**  
 発酵食品には善玉菌がたっぷり、腸内環境を整えてくれる効果があると言われています。

⑩ **「ニキビ・吹き出物」は、皮膚の脂が多すぎて起こります。**  
 脂分だけでなく、糖質が多い食品も皮脂の脂分を増やす原因になりますので、高カロリー食品や、ビタミンやミネラルの少ない食事はなるべく控えましょう。



肌荒れの原因は、大きく分けて2つあります。1つは、間違ったスキンケアや季節的な乾燥や紫外線などの外側の原因による肌荒れ。もう1つは、ストレスや睡眠不足、栄養バランスの偏りなどの内側からくる肌荒れです。今回は、肌荒れの原因となる食べ物、改善や予防になる食事を紹介していきます。

### 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

私の母校の高校を卒業した立川一門の先輩の話芸を地元の図書館で楽しんだ。落語で心をほぐし、疫病コレラが蔓延する中でもしなやかに生きた「江戸っ子の柔軟性」に学ぼうというもの。世はリモートばかりだが、久しぶりのナマの落語にかげがえのないものを感じた。

他県出身だが高校時代お世話になった縁を大切にその先輩。まぐらでは、コロナ禍の支援策として脚光をあびるクラウドファンディングを、昔から地元根付いている互助会制度にたとえ「私たちが故郷は日本の最先端を行っていたわけです」と笑わせてくれた。

落語会では感染対策で高座の前にアクリル板が設けられ「コロナが明けてもこれがないと落語ができなくなるんじゃないか」とくすくすりを入れた。「第3波」と言われている今は対策徹底が大事だが、コロナ後も人との間の仕切りやマスク着用が標準となる。

一人一人が日常生活の中で新しい生活様式を実践する社会を受け止めて、前向きに生活することが大切なのだろう。



## 今月の頭の準備体操

●さあ今月の頭の準備体操です。今回は早口言葉です。頭と口を柔軟にして挑戦してみてください。

- ① 右耳にミニニキビ (みぎみに ミニニキビ)
- ② ブラジル人のミラクルピラ配り (ブラジルじんの ミラクルピラくぱり)
- ③ パナナの謎はまだ謎なのだぞ (バナナのなぞは まだなぞなのだぞ)
- ④ お綾や、八百屋におあやまり (おあやや やおやにおあやまり)
- ⑤ 生なます生なまこ生なめこ (なまなます なまなまこ なまなめこ)
- ⑥ キャッキヤ感からのきやりーぱみゅぱみゅ (キャッキヤかんからの きやりーぱみゅぱみゅ)

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 「キッチンで使えるプチ裏ワザ」

- **魚焼きグリルに魚をくっつかなくする方法**  
 お酢をキッチンペーパーに染み込ませ焼く前の網に薄く塗るようにします。その後はいつも通りに使うだけ。お酢にはタンパク質を変性させる作用があるので、魚が網にくっつきにくくする効果が期待できるのです。
- **ウーロン茶パックを煮だしたら再利用**  
 煮だし終わったパックをそのまま捨ててはもったいない。ウーロン茶には油分を分解する働きが期待できるので、煮だしたパックで油汚れがあるコンロ周りなどを拭くと、綺麗になります。
- **山芋をおろすときの痒みを防ぐ**  
 山芋をおろす前に冷凍しておきましょう。山芋をおろすときに皮膚を刺激するシュウ酸カルシウムは、冷凍されることによって水分と一緒に外に出てこなくなるため、痒みを防ぐ効果が期待できます。



**-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

今日の花：ポインセチア  
 花言葉：「祝福」「幸運を祈る」「私の心は燃えている」「清純」。  
 花言葉の由来：「私の心は燃えている」は、燃える火のような朱紅色の鮮やかさが由来。「清純」は、メキシコの先住民がポインセチアの輝くような色を清純のシンボルとしていたことが由来。

## 春菊の糸内豆和え

材料  
 春菊 約8茎  
 糸内豆 1パック  
 マヨネーズ 小さじ1/2  
 粗挽きコンショウ 1/2(お好みで)

糸内豆  
 ナットウキナゼ  
 糸内豆ムチン  
 食物繊維  
 レシチン  
 ビタミンB群・E

春菊  
 βカロテン、ビタミンC  
 カルシウム、鉄など  
 ミネラル豊富!



### フクリかた

1. 春菊は茹でて冷水にとり、良く水気を絞って2~3cm幅に切る。(できればキッチンペーパーで水分を拭くとgood!)
2. 糸内豆に付属のタレとカラシ、マヨネーズ、粗挽きコンショウを加え軽く混ぜておく。(混ぜすぎないのがポイント)
3. 1と2をサッと均一に混ぜ、和えたらできあがり!



# 知ったかぶり美容情報「年齢が出る!首のシワができる原因と解消法」

首を見ると、ある程度その人の年齢が分かるといわれています。特に、化粧ではごまかせない「シワ」は、老けて見える原因です。そこで今回は、首のシワの原因や自宅でできる簡単な解消法を紹介したいと思います。

## ■首のシワの原因は・・・?

### 【首のシワの原因1】

#### 枕が高すぎる

枕が高すぎると首の前側が縮まり、シワができやすくなります。



### 【首のシワの原因2】紫外線によるダメージ

無防備に紫外線を浴びてしまうと活性酸素が増え、乾燥や老化を加速させ、首にシワをつくります。顔と同様にしっかり紫外線対策をしましょう。

### 【首のシワの原因3】姿勢が悪い

下を向いて携帯を長時間使う、悪い姿勢でのデスクワークが続くなど、猫背・ストレートネックは首のシワの原因となります。

## ■首のシワの解消法は・・・?

### 【首のシワの解消法1】正しい姿勢を意識する

普段の姿勢を意識するだけでも、首のシワ対策に効果的です。頭の重さは成人で平均約5kgといわれているので、その重い頭を首だけで支えようとせず、天井からつむじが糸で引っ張られている姿勢&頭が軽くなったような意識でスッと立つ、歩くなどを習慣化しましょう。

### 【首のシワの解消法2】

#### 乾燥対策で首のスキンケア

乾燥によって代謝が滞ってしまわないよう、週1回位のペースでスクラブケアを行きましょう。顔と同様に、



やさしくマッサージするように行うことがポイントです。スクラブケアの後は、顔に使う保湿アイテムを首にも塗り、しっかり保湿することが大事です。

### 【首のシワの解消法3】首のマッサージ

肩こり、首こり、悪い姿勢などにより血液とリンパの流れが滞ることもシワの原因となるので、顔のスキンケアのついでに、首もマッサージするとよいでしょう。クリームや美容液で手の滑りが良くなっていれば、肌への摩擦も軽減されます。



やり方は、顔を横に向けた時、耳の下から鎖骨中央に向かって斜めに出る首の筋「胸鎖乳突筋」を、人差し指と中指の先端(指先)のほうで軽く挟み、両手を交互に上から下へ滑らすように移動させながらマッサージします。左右それぞれ5回程度行いましょう。

### 【首のシワの解消法4】首のストレッチ

血流やリンパの流れを良くするためにはストレッチを取り入れるのも効果的です。肩は動かさないように安定したままで、頭を左右、斜め上45度の左右、斜め下45度の左右に動かして、首を伸ばします。ゆっくり呼吸に合わせて動かすのがポイントです。

自分では鏡越しでない限り見ることがない首のシワですが、他人からは意外と見られているものです。顔と同じように首のケアも忘れずに行い、乾燥&老化対策をしっかり行いましょう!

## 雑学の小部屋

### 「なぜ高齢者をシルバーと呼ぶ？」

シルバーという言葉が使われるようになったのは、JRが国鉄だった時代に遡ります。国鉄では1973年9月15日の敬老の日に、高齢者や身体が不自由な人のための優先席を設けました。そして、優先席を設ける際に、普通席と区別しやすいように、優先席の色を違う色にしようと考えられたのです。

しかし、優先席の色を検討するための時間がなかったことから、偶然にも国鉄の工場に在庫として余っていた新幹線の座席カバーを使うことになりました。



この座席カバーの色がシルバーだったことが由来となり、その後、高齢の方などが座る優先席のことをシルバーシートと呼ぶようになったのです。

国鉄としては「シルバー＝高齢者」という意味を定着させるつもりは本来なかったものの、偶然にもシルバーシートから派生し、高齢者全体をシルバー世代と呼ぶようになったのです。

※情報には諸説ある場合があります。ご了承下さい。

## 旬の食材と栄養成分「春菊」

春に菊に似た花を咲かせることから「春菊」の名がつけました。関西では菊菜とも呼ばれています。原産地のヨーロッパでは、観賞用として用いられています。旬は、11月～3月頃です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維を含みます。カルシウムは、ほうれん草の約2.5倍あります。独特の香りはピネン、ペリラルデヒドなどです。

カロテンとビタミンCは、かぜやがんの予防、美肌をつくる効果があります。カルシウムは骨を丈夫にし、精神を安定させます。鉄分が貧血を予防します。独特の香りのピネン、ペリラルデヒドは胃腸の働きを高め消化不良を解消します。また、せき止めに効果があります。食物繊維は便秘を改善し、大腸がんにも有効です。ビタミンB2は脂肪の分解を助けるので肥満予防も期待できます。なお、春菊を乾燥させたものをお風呂に入れると、神経痛や肩こりを改善します。



## 実践 健康のミニ情報

若返り&ダイエットには、噛みごたえがあるものを!よく噛むと唾液が出ますよね。唾液には、体をサビさせて老化に導く「活性酸素」を分解したり、除去する効果が。また、噛むことで「満腹中枢」が刺激されて食欲が抑えられ、食事量が減ったという研究報告

### おやつにもカタいものを噛み 若返り&ダイエット

- も。さらに顔の表情筋を鍛えて、小顔にも!
- 柔らかいものばかり食べず、積極的にカタいものを食べましょう。

