

Samma Cafe!

Vol.04 季節の変わり目、肌トラブル知らず

少しずつ春の兆しが垣間見える季節がやってきました。さて、前回の花粉症に引き続き、春のお悩みでとても多い「肌荒れ」。気温や湿度の変化、そして目まぐるしく変わる環境の変化など、さまざまな要因が刺激となり肌トラブルを起こしてしまう方が増えています。そこで今回は、季節の変わり目にも負けない肌作りのコツをお伝えしたいと思います！

1. 春は「風邪（ふうじゃ）」に気をつけよう！

漢方では、不調の原因となる季節的な要因のことを「外邪（がいじゃ）」といいます。その中でも春は「風邪」に侵されやすいと言われており、その対策することが大切です。

春は、何かと変化が多く落ち着かない季節。冬の寒さでじっとしていた季節から、気温の上昇と共に少しずつ活発になり始めます。そんな動きの出てくる春は「風」がキーワード。さまざまな隙間や穴から侵入することのできる風は、体内にも多大な影響を与えます。先月のニュースレターで特集した花粉症も、まさにその一つ。皮膚や目、鼻などあらゆるところに花粉を運んできて、不快な症状を起こします。肌トラブルも同様で、風が外邪となって刺激を皮膚にもたらすことが原因です。肌を乾燥させ、抵抗力を低下させると共に、春の陽気で皮膚が緩むことも肌トラブルを加速させます。更に、春は紫外線量が一気に増え、肌の負担がかなり大きくなります。肌のバリア機能が低下し、さまざまな外敵が容赦なく侵入する...このように、いくつかの要因が重なって春の肌トラブルは起こりやすくなるのです。

2. 春の美肌の作り方

さまざまな刺激にさらされる春のスキンケアは「守る」ことがポイント！ここでは、肌を外敵からしっかりと守る方法をお伝えします。

まず真っ先に行うのは、肌のバリア機能を高めること。バリア機能が崩れると肌の新陳代謝であるターンオーバーが短くなり、十分なバリア機能を持たない未熟な細胞が外界にさらされて、更に肌荒れが引き起こるという悪循環に陥ります。暖かい陽気で皮膚が緩むことや肌の乾燥から外敵が侵入しやすくなる状態を改善するには、まずはしっかりと保湿すること。毎日のスキンケアでお肌にしっかりと潤いを届けてあげることによって、もともと自分自身のもつバリア機能を高め、お肌が生まれ変わる力をサポートすることができます。春先は特に、いつも使用している化粧水や美容液よりも保湿効果の高いものを選択するのがおすすめです。更に、肌荒れやニキビが気になるからといってゴシゴシ洗ったり刺激になることはなるべく避け、優しく、しっとりとお手入れしてあげましょう。

そしてこちらも忘れてはならない、春先の強力な紫外線対策！ちょうど3月ごろから紫外線量が急激に増え、お肌のハリや弾力のもととなる細胞を破壊します。メラニンを増やしてシミの原因を作ったりする紫外線A波は、夏ではなく春が1年で最も強いとも言われています。こんなにも強力に肌に悪影響を与える紫外線を放っておいたら・・・肌トラブルやエイジングの加速に直結してしまいます。外出するときはもちろん、家や建物の中にいるときでも、日焼け止めを使用することが大切です。朝のスキンケアのこの一手間が、肌の未来を大きく左右します。

そして、日々のスキンケアに合わせてぜひ使ってほしいのが、資生堂薬品株式会社が開発した「イハ



大人気はちみつ飴を無料でプレゼント！

3月1日～3月31日まで、Instagramキャンペーンを行っています。サンマカフェのアカウントをフォローしてくださった方の中から、抽選で15名様に葵薬局で一番人気のはちみつ飴のシナモン味をプレゼント！おいしいだけじゃなく、喉風邪や花粉症のイガイガにもとっても効果的です。詳しくは、Instagramを

チェックしてみてね！
Instagram: @samma_cafe



薬局で手軽に漢方茶
『KAMPO煎専堂』

葵薬局では、自分の体調に合わせてその場で飲む漢方茶を用意しています。1包あたり350円(税別)で購入できるので

「ちょっと風邪気味かなあ」なんて時にもすぐ飲むことができます。気になる方は、薬局スタッフまでお気軽にお尋ねください。

「ダレルスクリーン」シリーズ。資生堂の特許技術、微粒子吸着技術を採用した成分が、花粉やPM2.5、そしてウイルスまで！肌や髪への付着を防いでくれます。日頃のケアで肌のバリア機能をアップし、その上からイハダシリーズを使って外敵を強力にカット。スプレータイプとジェルタイプがあるので、お好みに合わせて使用してみてくださいね。



※左から「イハダ アレルスクリーン EX 100g」(店頭にて税込1728円)「イハダ アレルスクリーンジェル EX」(税込972円)

3. 内側からのケアで美肌を強化！

「スキンケア」と聞くと、真っ先に思い浮かべるのは化粧品などの外側からのケアという人が多いのではないのでしょうか？実は、それと同じくらい大切なのが、内側からのケアなのです。

健やかな肌を保つためには、バランスの取れた睡眠・運動・食事が大切です。生活習慣がしっかりと整うと、体内の「気血水」の巡りが良くなるため肌が健康になり輝きが増します。中でも「血(けつ)」は肌に栄養を与え、肌が潤いを保つには必要不可欠。不足したり巡りが悪くなると、肌がガサガサになったりニキビや肌荒れを引き起こします。血の不足を補うためには、タンパク質をしっかり摂ること。大豆製品などの植物性タンパク質と、肉や魚などの動物性タンパク質の両方をバランスよく食べることをおすすめします。また、緑色の野菜に含まれる「クロロフィル(葉緑素)」という成分は、赤血球と構造が似ているため、摂取することで血液の素となってくれます。下記の栄養士コラムの内容を含め、食べ物のバランスを考えることはカラダの内側から肌のケアをすることに直結するので、一度見直してみると良いでしょう。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

食事から始める春の肌荒れ対策！

冬の寒さから日を追うごとに暖くなり、お花見など外出する機会が増えていきますね。しかし、春はお肌への危険がいっぱいです。乾燥ケア、紫外線対策も大切ですが、食事からの対策もしてみましょう！

春の肌荒れの原因ベスト4

1. 気温差と空気の乾燥

春になり、つい油断しがちな乾燥ケア。しかし、湿度はさほど上昇していないのです。

2. 紫外線

紫外線量は、残暑厳しい9月頃とほぼ同じ！

3. 花粉などのアレルギー

2~4月には1年で一番花粉の飛散量が多く、その影響は肌にも！

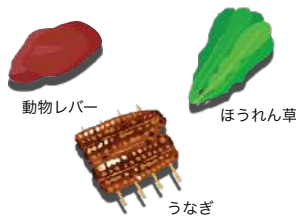
4. ストレス

肌のバリア機能の低下、また自律神経やホルモンバランスが乱れることで肌荒れの原因に！

春の肌トラブルに効果的な栄養素

ビタミンA

皮膚や粘膜の健康を維持するはたらきがあります。また抗酸化作用があり、ストレスによる活性酸素を抑えます。



動物レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC

シミの元であるメラニンの過剰生成を抑えたり、コラーゲンの生成を助けてくれます。また、ストレス時はビタミンCを消費しやすいので、積極的な摂取が大切！抗酸化作用で老化も抑えてくれます。



レモン

いちご

ピーマン

ビタミンE

血行をよくし、肌のハリを保つことができます。また、古い細胞から新しい細胞へと変わる新陳代謝も促します。こちらも抗酸化作用があります。



アーモンド

ツナ缶

モロヘイヤ

Recipe

肌荒れ対策！

春野菜のピーナッツ炒め



材料 (2人分)

小松菜 … 1束
竹の子(水煮) … 1/4本
しいたけ … 3枚
ピーナッツ … 20g
ごま油 … 大さじ1

醤油 … 大さじ1
酒 … 大さじ1
鶏がらだし … 小さじ1
オイスターソース … 大さじ1/2

塩・こしょう … 少々

作り方

- ① 小松菜は4cmの長さに切る。竹の子は乱切りに、しいたけは軸を除き4等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、竹の子、小松菜の軸、しいたけを炒め、全体に油がまわったら、小松菜の葉、ピーナッツを加える。
- ③ 塩、こしょう以外の調味料を加え、最後に塩、こしょうで味をととのえる。

Memo

春野菜の『小松菜』

小松菜には、β-カロテン、ビタミンCに加え、カルシウム、鉄も多く含まれ、骨粗鬆症や貧血などの予防にgood！女性はずいぶんおきたい食材なのです！