

Samma Cafe!

Vol.10 秋の紫外線ケア、あなたは大丈夫？

徐々に気温が下がってきて、過ごしやすい気候になってきましたね。毎年秋になると少しずつ紫外線量が減少し、日焼けに対する警戒心が少なくなります。しかし！夏が終わってもまだまだ油断は禁物。今回は、秋に行いたい紫外線対策とダメージケアについてお伝えしていきたいと思います。

1. 夏が終わっても行うべき、紫外線対策

太陽がさんさんに降り注ぐ夏が終わると、つい忘れてしまうのが秋の紫外線対策。夏と比べて紫外線量は落ち着いてきましたが、実は秋の紫外線も侮れません。

1. 屋外で過ごす時間が長くなる

真夏のような暑い時期は、日中に長時間外出することは比較的少なくなりますが、過ごしやすい秋になると外出する機会が増えることと思います。遠足や運動会、レジャー等で1日中屋外で過ごすこともあるでしょう。紫外線量は真夏よりも減少していますが、9月中旬で真夏の70%程度、10月中旬でも50%程度は紫外線量があります。なので、長時間屋外にいれば、真夏に限らずお肌は紫外線によるダメージを受けてしまいます。

2. 日焼けの実感がしにくい

夏場のようにじりじりとした太陽光線を感じないので、日焼けしていることを実感しにくいです。アウトドアスポーツや遠足などが終わって帰宅後、肌がヒリヒリ赤くなって初めて日焼けに気づくことも。また、肌の表面にダメージを与えるUV-Aという紫外線量は秋にかけて少なくなりますが、肌の奥までダメージを与え、シミやシワ、たるみの原因となるUV-Bの量はほとんど変わっていないのです！

以上のことから、秋口でも夏と同様の紫外線対策は必須。長時間外出する際は帽子や日傘などで紫外線をカットし、真夏に使用していた日焼け止めよりも多少マイルドなものをしっかり塗るのが良いでしょう。

2. 秋以降のスキンケアで大切なこと

9月に入って夏の日焼けも落ち着いてきたのに、なんだか肌の調子が悪いなと感じる方が多いのではないのでしょうか？

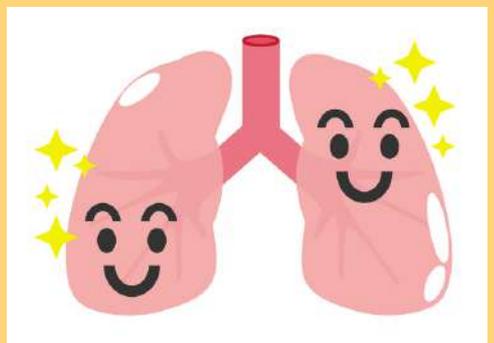
肌が生まれ変わるには約1ヶ月かかるので、秋の肌は、夏の紫外線ダメージを引きずっている状態にあります。湿度が低下し始める時期でもあり、乾燥した肌はターンオーバーがスムーズに進まないため、メラニンを含む角層が溜まりがちです。また、この時期の朝晩の急激な温度変化や湿度の変化が肌への負担となり、肌環境が乱れ、普段よりも回復が遅くなっている可能性があります。

乾燥を防ぐためにしっかりと保湿すること、また、古くなった角質を取り除いて角質のうるおいバランスを整えることが大切です。日々のスキンケアにおいて、夏に使用していたものよりも保湿の高いものを選び、たっぷり潤いを与えてあげるこ

ちょこっと、漢方の豆知識。

漢方では、季節ごとに不調になりやすい臓器があります。秋は「肺」が不調になりやすく、養生することが大切。

肺は空気や水分の循環とフィルターなどバリア機能を担っており、呼吸や水分代謝・免疫機能に大きく影響しています。



秋は「燥邪（そうじゃ）」と言って、外気の乾燥が人のカラダに悪影響を及ぼします。燥邪によって、カラダの中の水が不足してしまうため、肌の乾燥や発疹・じんましん、肺がダメージを受けやすく、せきや呼吸器の症状が目立つように。

医食同源の考え方では、基本的に旬の食べ物やその土地のものが良いとされ、この時期に肺を養う食材は「白」や「辛」みのあるものがキーワード。大根、ねぎ、れんこん、かぶや、ミソ、ニンニク、生姜、秋に収穫を迎える米などです。

秋が旬の食材はカラダに潤いを与えてくれ、秋に起こりやすい不調を改善してくれるので積極的に摂るのがおすすめ。こまめな水分補給とともに、燥邪から身を守ってくれます。

更に、秋は「憂鬱」な気分になりやすいと言われています。夏のパーッと明るい雰囲気から徐々に落ち着いてくるため、ココロのバランスが崩れてしまう人も。そんなときは、無理せずしっかり休息をとること。新しいことを始めるよりも、今日の前にあるものをしっかり見つめてみてください。

と。そして水分補給をしっかりとすることが秋の美肌に必要不可欠です。

3. 美肌を目指すなら、日々の生活習慣を改めよ

1. 和食中心の、バランスのとれた食生活

肌のためには動物性脂肪中心の欧米型の食事よりも、和食中心のメニュー、とりわけ「粗食」がよいのです。肌のトラブルに悩む女性は、パスタ、おにぎり、パンなど、手軽に満腹感が得られるものを好んで食べる傾向にあります。しかしそれでは炭水化物ばかりを摂り過ぎて、必要な栄養素を摂ることができません。主食をパンやパスタから白米に変えれば、自然とおかずも食べるようになり、栄養バランスがよくなります。さらに白米を玄米にすると、カロリーを抑えながら食物繊維やミネラルを補うことができます。

2. 6時間以上の質の良い睡眠

肌は眠っている間に再生するので、睡眠不足は美肌の大敵です。肌に栄養を送る血液は、昼間は脳に集まっているため、肌の再生は夜間、眠りについてから行われます。とくに重要なのは眠りはじめの3時間です。この間に成長ホルモンが分泌され、肌の再生が活発に行われるので、質のよい睡眠がとれないと、肌はいつまでも再生されません。個人差はありますが、美肌をつくるためには最低でも1日6時間以上の睡眠を心がけたいものです。

3. 「瘀血（おけつ）」を防ぐ

女性は生理があるため「血」の異常が起こりやすく、特に血の流れが滞る「瘀血」になりやすい傾向にあります。「瘀血」の傾向がひどくなると肌に栄養が行き渡らなくなり、にきびや湿疹、シミ、クマなどの肌トラブルにつながります。「瘀血」傾向の強い人は、生理に伴う症状が強く、頭痛、肩こりなどを起こしやすいため、「瘀血」を防ぐ工夫を心がけるとよいでしょう。「瘀血」を引き起こす生活習慣には、体を冷やすこと、きつい下着で締めつけること、喫煙、ストレス、無理なダイエットなどがあります。特に冷え症の人は、冷たい飲み物・食べ物の摂りすぎに注意して、体をあたためる食品を多く摂るようにするよいでしょう。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。



夏のダメージ肌を食事で回復！



秋の気分に差し掛かる9月が到来！少し涼しくなってきたかなと感じるこの時期は、夏の間を受けた紫外線ダメージの影響がどっと出てくる時期でもあります。紫外線がまだまだ気になる季節ですが、紫外線対策はもちろん、ダメージケアにも意識を向けていきましょう！

食改善で肌の新陳代謝UP

肌の新陳代謝（ターンオーバー）は、睡眠不足やストレスなどの要因で乱れることがありますが、食生活の乱れもまた、肌の新陳代謝を遅らせます。夏の暑さで食欲不振が続くと栄養バランスが偏り肌細胞を作っている材料が不足してしまいます。細胞の材料となる良質なタンパク質（肉、魚、大豆製品、卵など）の摂取が欠かせません。また、ビタミンB群と一緒に摂ることで、タンパク質の代謝を助け、皮膚の生成を促す効果が期待できます。

ビタミンACE（エース）で美肌を目指す！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
皮膚や粘膜を健康に保つために必要な栄養素です。肌の基礎体力をあげるために、必要不可欠な存在と言われていて、肌のカサつきやシワに悩んでいる人はしっかり摂りましょう。	肌の材料であるコラーゲンを生成するのを促進し、肌に弾力と潤いを保持する働きがあります。また、シミの原因であるメラニンを作ることを抑制してくれるので、シミ発生を予防できます。	血行促進作用があり、代謝がよくなって肌のターンオーバーも促進されます。肌の新陳代謝を活性化させるためには、ビタミンEの摂取が不可欠です。
 にんじん	 柑橘類	 アーモンド
 かぼちゃ	 パプリカ	 アボカド



鶏肉とかぼちゃのハニーマスタードソース

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚	【A ソース】	
塩・こしょう	少々	粒マスタード	大さじ1
かぼちゃ	小1/8個	ハチミツ	大さじ1
赤パプリカ	1/2個	しょうゆ	小さじ2
れんこん	1節		

- 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、かぼちゃは7mm幅のくし型に切り、長さを半分に、パプリカは縦に1.5cm幅に切る。れんこんは皮をむいて5mm幅に輪切りする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉以外の材料を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- 同じフライパンに油を足して熱し、鶏肉を皮を下にして焼く。火が通ったらAのソースを加え煮詰める。(2)の材料を加え、絡める。

point

かぼちゃ・パプリカはビタミンA・C・Eが揃った食材です。ぜひ色々な料理に取り入れましょう！すぐに使わない分は、使いやすい大きさに切って冷凍してあげると便利です。