

Samma Cafe!

Vol.16 春のゆらぎ肌に待った！

ようやく暖かさを感じる毎日になりましたが、コロナウイルスが世間を賑わせていますね。皆様は、体調管理はしっかりされていますか？今月のテーマは「春の肌荒れ」ですが、肌は日々の体調管理やカラダの内側の状態が最も現れやすい臓器の一つです。肌は、健康を写す鏡とも言えます。そこで今回は、誰もが気になる「美肌」をテーマに、毎日の生活でできることなど、今月から新たに始まる薬剤師コラムの連載と共にお送りします！

1. 春は肌ストレスの宝庫！

ポカポカと暖かい春は快適に過ごしやすいというイメージがありますよね。でも実は、肌には過酷な時季。冬から続く乾燥のほか、急増する紫外線量、花粉や黄砂、PM2.5の飛散などによるダメージも大きいはず。さらに春は、年度の切り替えの時季であり、異動などによる新しい人間関係で緊張感が続いていることも。そうなるといつの間にか吹き出物ができていたり、肌がガサガサになったりするなど、肌トラブルとして表面化することもあります。肌体力をつけるには、外的・内的ストレスに対抗するために、「肌のバリア機能」を強化することが大切。バリア機能の低下した肌は、角層がめくれていたり、肌の細胞の層が乱れたりして刺激を感じやすい状態。そのまま放っておくと、外側からの刺激を受け入れやすく、内側からは潤いが逃げってしまうという悪循環となります。普段からなるべく肌への負担を取り除くケアを意識しましょう。

「春のスキンケア」ワンポイント・アドバイス！

まずはクレンジング。力の入りにくい中指と薬指を使ってクルクルとメイクをなじませれば、肌全体に圧力がかかりすぎるのを防げます。洗顔は、とにかくもっちり泡立てた泡を作り、肌の上で泡を転がすように洗いましょう。そして洗顔後は、潤いバランスを整え、健やかでやわらかな素肌を保つスキンケアにスイッチしてお手入れするのがおススメです。ゆらぎ肌をケアする際のポイントは「優しく、ていねいに」肌に潤いを与えること。自分自身が肌をいたわる気持ちを持って接すれば、きっと肌は応えてくれるはずです。

2. ゆらぎ肌を防ぐには？

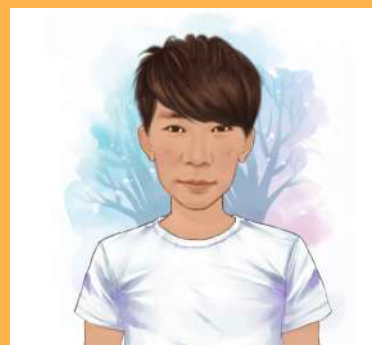
肌のゆらぎは、体の免疫力も関係しています。体に免疫力が備わっていないと、内臓の働きや新陳代謝が悪くなります。そうすると、肌のターンオーバーサイクルにも影響を与え、肌のゴワつきや吹き出物の原因を引き起こすことも…。そこでおすすめなのが、抗酸化成分を摂り入れた食事です。抗酸化物質は体内で発生する活性酸素をおさえ、紫外線ダメージなどから守ってくれる効果があります。特に、野菜などの植物性食品に含まれる物質フィトケミカルは高い抗酸化作用があり、トマトやブロッコリーなどに含まれています。フィトケミカルは火を通すことで成分が溶け出すので、余すことなく摂取するためにもスープや鍋料理などにして食べることがおススメです。

そしてゆらがない肌のためには、睡眠も大切。夜の10時～翌午前2時が成長ホルモンの分泌される時間帯とされ、肌のゴールデンタイムとも呼ばれていますが、忙しい現代人にとっては正直難しいもの。でも、毎日決まった時間に寝室に入るなど睡眠サイクルを整えるだけで、自分に合ったゴールデンタイムを作り出すことができるでしょう。さらに、眠りを質の良いものにするために、枕にこだわつ

今月の薬剤師だより

『春の肌荒れトラブル、実は花粉が原因？』

担当薬剤師：荒井伸幸



「3～4月にかけて、肌荒れがひどくなる方は、もしかしてスギ花粉皮膚炎かも…肌のバリア機能が弱っている所に花粉が付着して、炎症を起こすのが花粉皮膚炎です。根本的な治療法はまだ確立されていません。そのため、肌の保湿ケアに予防が非常に重要です。もし、発症した場合は、内服の抗アレルギー薬と外用のステロイド薬で良くなります。発症した場合は、自己判断で治療せず、一度医師もしくは薬剤師にご相談ください。」

てみたり、癒し効果のあるピローフレグランスやリラックス効果のあるボディクリームなどで睡眠環境を整えてみたりするのも手です。心地よい陽気の今から、来る夏を存分に楽しむためにも、肌を慈しむとともに肌体力をつけて輝くような美肌を保ちましょう。

3. 漢方から見た、春の美肌づくり

春は「肝」が高ぶりやすい季節と言われています。肝は自律神経を司っており、ストレスや環境の変化に弱く、カラダ全体のバランスを崩してしまいます。その結果ホルモンバランスが乱れ、肌を含めさまざまな不調をきたします。また、血の貯蔵や解毒の機能も司っているため、肝が正常に働かないと、ニキビや吹き出物といった肌荒れの症状も出やすくなります。そのため春の美肌の土台作りのためには「肝を補養」すること、つまり肝をケアすることが大切です。

- ①ストレスを貯めないようにし、こまめに発散すること
- ②寝る前に好きな音楽やアロマなどの香りでリラックスすること
- ③早寝・早起きを心がけ、毎日のリズムを整えること
- ④たっぷり深呼吸すること
- ⑤適度な有酸素運動をして、たっぷり深呼吸すること

このように、「気」の流れ・めぐりを意識して生活することが、春の不調や美肌づくりにとってとても大事になってきます。また、肝の不調には「酸味」のある食べ物が効果的です。柑橘系やキウイなどのフルーツ、酢を使った料理などは、ストレスを感じたときや春の不調があるときにぜひ試してください。他にも、春が旬のセロリやせり、あさり、はまぐり、帆立貝など、肝の働きを調節してくれる作用をもつ食物をとるとよいでしょう。

私たちのカラダは、自然のリズムと調和することでバランスが整いやすくなります。それぞれの季節に合わせたライフスタイルを、ぜひ実践してみてくださいね。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

春の肌トラブルに！菜の花のススめ



花粉や乾燥、紫外線、ストレスなどが原因で、春のお肌は荒れやすくなります。このように季節や環境の変化によって、肌が一時的に敏感になっている状態を“ゆらぎ肌”と言います。そんな春のゆらぎ肌を菜の花パワーで改善しましょう。

なぜ肌トラブルには菜の花がいいの？

ブロッコリーより多い ビタミンC

菜の花のビタミンC含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラス！

ビタミンCは、**コラーゲンの生成**にかかわり、**血管、皮膚、粘膜**を強化する働きがあります。美容効果として他にも、チロシナーゼ活性阻害作用による**メラニン色素生成抑制作用**も認められています。また、ビタミンCは副腎皮質ホルモンの合成に関与しており、ストレスを弱める作用があります。他にも、抗酸化作用や鉄の吸収を助ける作用など様々な機能をもっています。

豊富なビタミンで 美肌づくり

菜の花は**ビタミンA(βカロテン)**、**ビタミンC**、**ビタミンE**と美肌づくりに欠かせないビタミンを豊富に含んでいます。

このビタミンACEは合わせて摂取すると、より高い抗酸化作用を発揮するとも言われています。

そのほか、βカロテンはビタミンAに変換されることで皮膚の粘膜の保持に働きかけ、お肌の乾燥を予防したり、新陳代謝を整える働きが期待できます。

ビタミンEは血行を促すことで肌の新陳代謝を高め、くすみ改善に役立ちます。

免疫力UPで アレルギー緩和

菜の花にはポリフェノールの一種であるケンフェロールも含まれ、**免疫力向上**、**疲労回復**などにも効果が期待されています。

また、ケンフェロールは強い**抗炎症作用**が報告されていて、アレルギー性の鼻炎、くしゃみ、目のかゆみ、**花粉症**などの緩和にも効果が期待されています。

ビタミンCは、抗ヒスタミン作用により、**アレルギー疾患改善効果**が期待されています。



ベーコンとエリンギ/ 菜の花のペペロンチーノ

材料（2人分）

菜の花 … 1束
エリンギ … 1本
ベーコン … 4枚
にんにく … ひと片
輪切り唐辛子 … ひとつまみ
塩 … 適量
こしょう … 適量
オリーブ油 … 大さじ1

- 1 菜の花は半分カットする。エリンギは石づきを取り、縦に薄切りする。ベーコンは1cm幅にカットする。
- 2 フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにく、唐辛子を入れ、加熱する。
- 3 香りがでたらベーコンを入れ、エリンギ、菜の花の順にいれていく。
火が通ったら、塩・こしょうをする。

選び方・調理ポイント

1. つぼみのしまっているものを選ぶ
花が咲いているものは栄養価が落ちる
2. さっとゆでる
茹ですぎるとビタミンCが流出する
3. 油で軽く炒める
βカロテンは脂溶性なので吸収率UP