

Samma Cafe!

Vol.23 秋に心がけたい「潤い」

夏の暑さから開放され、少しずつ、気持ちの良い秋の気候に移り変わってきました。気温の低下と共に、ちょっと前までむしむししていた湿度も落ちついて、本格的に乾燥の季節が始まります。「乾燥」と聞くと、肌の乾燥を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、実はカラダの内部にも乾燥が及んでいます。漢方では、この季節特有のカラダに悪影響を及ぼす乾燥のことを「燥邪（そうじゃ）」と呼びます。今回は、秋に起こりやすい乾燥による不調やその対策についてお伝えしたいと思います。

1. カラダの潤いを奪う「燥邪」

秋は乾燥の季節。漢方では、季節によって不調を起こしやすい臓器があると考えられています。秋の乾燥に弱いのは「肺」や「大腸」と言われています。肺は、気のエネルギーを生成して全身に巡らせるとともに、血液、水分の巡りや排泄にも関与します。肺は「潤いを好み、乾燥を嫌う」性質があるため、燥邪が鼻や口から入り込んで肺が弱ると、新しい気のエネルギーが生成できなくなり、呼吸器症状だけでなく免疫力も低下してしまいます。具体的には、口やのど・皮膚の乾燥、鼻づまり、空咳、目の充血などの症状のほか、大腸の乾燥による便秘や全身倦怠感、免疫力の低下など。細菌やウイルスにも感染しやすくなってしまうため、特に今年の秋は免疫力を低下させないように注意したいところ。

また、乾燥は美容面にも大きく影響し、カサカサ肌やかゆみ、赤みといったトラブルが現れやすくなります。肌の乾燥はシワやくすみを招くため、しっかりと外側からもケアしていきたいものです。

2. カラダを乾燥から守るには？

燥邪から身を守るためには、まずは物理的に乾燥を防ぐことが大切。すでに社会的なスタンダードになっていますが、マスクをすることで乾燥した外気から喉や肺の潤いを守ることができます。家の中や職場が乾燥するようでしたら加湿器をつけるのもおすすめです。もし加湿器がない場合は、入浴後、お湯を抜かずそのままお風呂場のドアを開けておけば家の中に湿度を与えることができます。

秋におすすめの養生法としては、カラダ、特に肺を潤わせるために季節の果物、柿や梨を食べること。水分をたっぷり含んだ旬の果物は、栄養価も潤いも満点◎。直接的にのどを潤おして、声がれやせきを止めるのはもちろん、肌に潤いを与える効果もあります。生で食べるほか、まるごと煮てコンポートにするのもおすすめ。ただし、生の果物は体を冷やす性質があるため、食べ過ぎには気をつけましょう。

もう一つのおすすめの食べ物は、れんこんです。こちらは「肺」を潤すとともに、乾燥して熱を帯びた「肺」の熱をとり去る効果があります。とくに、捨ててしまいがちなれんこんのつなぎ目にはせきや鼻血、咯血を止める作用があり、乾燥したものは漢方薬として使われています。きんぴらやはさみ焼きなどの料理に使えるのはもちろん、すりおろしてスープにしたり、小さく刻んでお団子やハンバーグに入れたり、さまざまな使い方ができるれんこんは秋のおすすめ食材です。

カラダに潤いを与えると共に、今皆さんが一番気になる「免疫力」を高めるには、旬のキノコ類がすぐれもの。簡単な調理法として、電子レンジなどで温めたキノコにレモン汁と岩塩、またはゴマダレなどでおいしく食べることができます。

今月の薬剤師だより

担当薬剤師：二ノ井綾那

こんにちは！五反田店の二ノ井です。今回は私が自宅で行っているエクササイズについてです！



私は今まで自宅でゴロゴロするだけの毎日だったのですが、半年ぶりに会った友人に”こんなにムチムチした人に久しぶりに会った”と言われて、さすがにまずいと思い自宅でのエクササイズを決意しました(笑)

私が行っているエクササイズは、ニンテンドースイッチのFit Boxingと腹筋、スクワット等の筋トレ、Youtubeで見様見真似で好きなアーティストのダンスをしたりしています。

体感としてはFit Boxingの方がお金を出して購入した分、モチベーションが高く継続できています。一番ハードルが高い瞬間はゲームのスイッチを入れる時なのですが、毎日帰宅後に自分を奮い立たせてスイッチを入れにっています！家で一人で画面にむかって必死にパンチしている姿を想像するとなかなか恥ずかしいのですが、気持ちは完全にボクサーになりきって頑張っています(笑)

現在3週間継続していますが、1.5kgの減量に成功しました！！継続が苦手な私ですがやっと成果が見え始めたのでこの調子で続けていけるように頑張りたいと思います。応援してもらえると嬉しいです！(笑)

3. 秋の潤い美肌対策！

肌のカサカサ、かゆみ、赤みなど。この季節に多く見られる肌トラブルは、やはり燥邪が主な原因と考えられます。燥邪には、体内の潤い不足「内燥」と自然界（空気）の乾燥「外燥」があり、この2つの影響から、皮膚の栄養状態が悪化してさまざまなトラブルにつながるのです。体内の乾燥「内燥」は、大量の汗、冷房による皮膚への負担、睡眠不足による体内の潤い不足といった夏の消耗が大きな原因となります。また、夏は冷たいものの摂り過ぎで、「脾胃（ひい）」（消化器系）が疲れてしまうことも。脾胃の機能が低下すると、身体を維持する基本「気・血・水」を十分に作る事ができません。結果、夏の消耗をなかなか回復することができず、皮膚のトラブルも起きやすくなるのです。こうした夏の消耗のほか、肺の乾燥も肌トラブルに多に影響します。肺は皮膚の健康と深い関わりがあり、その乾燥状態はすぐに皮膚に現れます。よって、秋の美肌を目指すならとにかく「潤い、潤い、潤い！」が大切なのです。

先程お伝えした「肺を潤す」ための養生法に加え、秋の美肌をゲットするためには外側からのケアも必要不可欠です。日々の暮らしの中で心がけたい美肌習慣としては、

- ①早寝早起きを心がけ、身体のバランスを整えること
- ②温水、冷水のシャワーを交互に浴びて、皮膚と肺を鍛える
- ③洋服や下着は肌刺激のないやさしい天然素材のものを選ぶ
- ④アクセサリは自分に合った素材を選び、いつも清潔に
- ⑤化粧品は自分の肌にあったものを選ぶこと
- ⑥石けんは保湿性の高いものを選び、皮膚を傷つけないよう柔らかなタオルで洗うこと

これを心がけることで元気を無くした肌はしっかりと潤いを取り戻し、若々しく輝きます。ぜひ、日々のライフスタイルを見直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。

冬の乾燥シーズンに備える／

秋の味覚で保湿ケア



夏のジトジト感とは違って、乾燥が気になりだす季節ですよ。お肌の新陳代謝（ターンオーバー）を活発にすることでお肌の機能を正常にして乾燥を防ぐことができます。食欲の秋ならではの旬の食材を使って、ターンオーバーを促して「肌ケア・冬に備える肌づくり」をしましょう。

肌を潤す栄養素

たんぱく質

肌細胞やコラーゲンをつくる素となり、肌代謝を促してくれます。これが不足すると筋力が衰え代謝も悪くなってターンオーバーが滞りがちになります。

例：肉類、魚類、大豆類、卵、乳製品 など

ビタミンA

肌の乾燥や色素沈着を防ぎ、粘膜の健康状態を正常に保ちます。また、NMFという天然保湿因子の生成を促してくれます。

例：緑黄色野菜、青魚、乳製品、卵 など

ビタミンB2

皮脂の分泌を正常に保つ働きや細胞の産生に関与して、ターンオーバーを整えてくれます。

例：レバー、豚肉、納豆など

ビタミンB6

細胞の原料となるアミノ酸の吸収を助けたり、肌のターンオーバーのリズムを整えてくれます。例：豚肉、うなぎ、豆類など

肌を潤す秋の食材

かぼちゃ

緑黄色野菜であるかぼちゃはβカロテンが豊富です。

βカロテンには、ビタミンAの作用をするという働きのほかに、美肌の敵である活性酸素から肌を守る「抗酸化作用」があります。

さつまいも

ビタミンC・Eといった美肌を作るのに欠かせない成分が豊富。ビタミンCはシミの元となるメラニン生成を抑えるだけでなく、シミを薄くする効果も期待できます。ビタミンEは活性酸素の働きを抑えるとともに、ビタミンCの働きを助ける作用があります。

秋刀魚

秋刀魚の脂には、オメガ3脂肪酸のEPAとDHAが豊富に含まれます。

肌細胞の細胞膜を作ったり、血流を改善してくれるため、新陳代謝が活発になり、ターンオーバーを整えてくれます。



レンジで簡単！ かぼちゃのサラダ

材料（2人分）

かぼちゃ … 200g
冷凍枝豆 … 60g

★ヨーグルト … 大さじ2
★マヨネーズ … 大さじ2
★塩・こしょう … 少々

- 1 かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをしてレンジ600wで4分30秒加熱する。
- 2 かぼちゃをお好みでつぶして、枝豆、★を入れて混ぜる。

秋食材は他にも…

他にも、秋食材として、きのこ・栗には食物繊維が豊富で腸内環境改善効果。柿にはビタミンCが多く含まれているなど、秋食材はお肌にいい栄養素が豊富！