

# SAMMA CAFE !

## 2月は『乾燥』の季節

### “乾燥対策”、していますか？

寒さもピークを迎え、空気やお肌の乾燥に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。今回は簡単に出来る乾燥対策についてお話しします。

#### ★空気の乾燥対策★

- ①部屋干しをする(濡れタオルのみでもOK)
- ②床や窓の水拭き
- ③入浴後、お風呂の扉を開けておく
- ④観葉植物を置く

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が乾燥しやすくなり、ウイルスや細菌に対する対抗力が弱まると同時に空気中でウイルスが活発に動きまわりやすくなってしまいます。一般的には湿度40%以上でウイルスが生存しにくくなるので、お部屋の湿度は40~60%程度にしましょう。

#### ★お肌の乾燥対策★

- ①シャワーなどのお湯はぬるめに
- ②お風呂上りは早めの保湿を
- ③睡眠を十分に取る

肌が乾燥することで皮膚のバリア機能が低下し、皮膚炎などのリスクが高まります。熱すぎるお湯は肌に必要な油分を奪い、乾燥のもととなってしまいます。ぬるめのお湯で入浴したあとはなるべく早めに保湿をしましょう。また、睡眠中、特に深い眠りについていない時に肌の修復や代謝が活発に行なわれます。最低でも6時間は取るようにしましょう。

### 今月のPickup♪

#### ★ヒルマイルド(右)

ヘパリン類似物質0.3%配合。保湿・血行促進・抗炎症作用の3つの働きにより、一時的な保湿ではなく乾燥肌を治します。赤ちゃんもOK。

#### ★パルモア(左)

プラセンタ配合、ノンステロイド。肌荒れ、湿疹、唇の乾燥・割れにも直接サッと塗れます。



#### 節分

2月3日。二十四節気において節分は大晦日的な日。翌日には新年の始まりである立春となります。今年の恵方は『北北西』。



#### バレンタインデー

2月14日。チョコを贈る文化があるのはなんと日本のみなのです！海外ではパートナーに花束などを渡すのが一般的なんだとか。

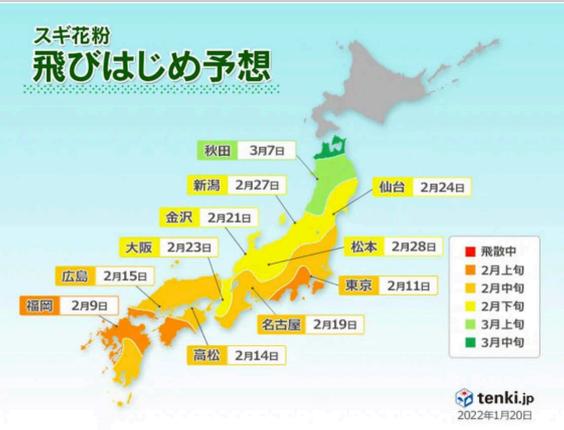


#### 天皇誕生日

2月23日。今年が3回目になります。2月の祝日は建国記念の日と天皇誕生日の2日。

# 花粉シーズン、到来！

## 今年は例年並み



今年も花粉症のシーズンがやってきました。飛び始め予想は例年並みで、東京は**2月11日頃**となっています。スギ花粉は飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。

外来でも少しずつ花粉症の患者さんが増えてきたように感じられます。早め早めの対策をするようにしましょう！



担当管理栄養士：福永 祐香

### 今月の栄養士コラム

～花粉症対策は食事からも！～



#### 花粉症とは？

花粉症とは、スギやヒノキなど、植物の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみといったアレルギー症状を起こす病気です。冬の終わり頃から春にかけて、症状が出始める方が多いのではないのでしょうか？今回はアレルギー症状を緩和させる食材を紹介します。

#### <花粉症対策①>

##### 積極的に取り入れたい栄養素

◇n-3系脂肪酸、カテキン  
アレルギーの炎症反応を抑えてくれます。  
(ごま油、青魚、お茶など)



◇ビタミンA,C,E  
アレルギー症状の悪化を抑えてくれます。  
(ブロッコリー、人参などの緑黄色野菜)



◇発酵食品、食物繊維  
腸内環境を良くし、免疫機能を高めてくれます。  
(ヨーグルト、納豆、野菜、果物、海藻、きのこなど)



#### <花粉症対策②>

##### 控えたほうが良いもの

◇砂糖の多いもの、油っこいものや刺激が強いもの

砂糖や油の多い食品はアレルギーの原因となる、過酸化脂質を増加させます。刺激の強い食品は炎症を起こしやすくします。  
(揚げ物、お菓子、唐辛子など)



◇過度な飲酒、喫煙  
煙に含まれる有害物質は、鼻や目の粘膜を刺激します。

アルコールを過度に摂取すると、毛細血管が広がり、鼻詰まりの原因となります。



#### 免疫力アップ！はちみつレモンラッシー

##### ★材料（2人分）

- ・プレーンヨーグルト : 150g
- ・牛乳 : 150g
- ・はちみつ : 大さじ3
- ・レモン汁 : 小さじ2
- ・氷 : 適量

##### ★作り方

- 1、ボウルかミキサーにヨーグルト、牛乳、レモン汁、はちみつを入れ、混ぜ合わせる。
- 2、氷を入れたグラスに注ぐ。  
(お好みでレモンやミントを添えても良いです)



## ★編集後記★

現在冬季オリンピック(北京)が開催されていますが、冬の華形スポーツといえば…フィギュアスケート！見た目の華やかさとは裏腹に、高い技術力と芸術性の両立が求められるとても奥が深いスポーツです。

ジャンプ一つを取っても、ジャンプの種類(6種類)、入りかたや高さ・流れ・幅、着地の仕方によって獲得できる点数が大きく違います。極めると目視で回転不足、これは何点だ、などが分かるようになります(笑)他にもスピンやステップなどを組み合わせて、やっと1つのプログラムが完成します。

決められたルールの中で、それぞれの選手の色が出ている演技、ぜひ解説にも耳を傾けてみてくださいね！！(橋本まり絵)

