

# SAMMA CAFE !

## 夏、いよいよスタート！

梅雨が明け、太陽もキラキラと輝く夏になりました。先月は紫外線対策として、日焼け止めの成分について解説しましたが、今回は夏の肌ケアについて薬剤師視点でお話します。2P目では管理栄養士による夏のおすすめ野菜も載せているので、ご覧ください♪

### ①保湿はしっかり

夏は汗などでベタつきやすいので保湿を怠りやすいですが、肌の乾燥によって皮脂が余計に出てターンオーバーが乱れ、かえって肌トラブルの原因になります。

もちろん冬に比べて使い心地は軽いもので構いませんが、**化粧水で水分**、**乳液で油分**の補給は欠かさず行いましょう。



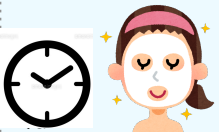
↑資生堂の2e(ドゥーエ)  
敏感肌の方向けのスキンケアシリーズ。各種取り扱っております（一部店舗）

### ②日焼けしてしまったら・・・

紫外線ダメージを受けた肌は火傷した状態になって

います。まずは肌を冷やしましょう。冷たいタオルや保冷剤、シャワーでも構いません。また肌のバリア機能が失われて、いつも以上に乾燥しやすい状態なので保湿、特に水分の補給をしっかり行いましょう。

#### One Point



フェイスパックは長時間使用すればいいというわけではありません。

時間を置きすぎるとパックが肌の水分を吸い上げてしまい、かえって肌が乾燥しやすくなってしまいます。長くても10分程度の使用に留めましょう。

### ③内からもケアを

日焼け後の肌ケアにはビタミンC、Eが効果的です。この二つは相性もよく、シワやたるみの原因になる酸化反応を防いでくれます。水溶性ビタミンなので、こまめに摂りましょう。どんな食材に含まれているか、詳しくはP2へ！

#### 今月のPickup♪

### ハッカ油スプレー

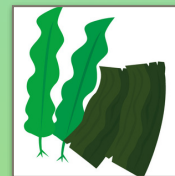
薬局オリジナルのハッカ油スプレーを販売しています。これからの季節、虫除けにいかがでしょうか？身体に吹きかけることで清涼感も抜群にアップ！お子様にも使用できるので安心です。



### 熱中症に注意！

いよいよ夏本番です。外の暑さはもちろんですが、室内でも熱中症のリスクがあります。こまめな水分補給と、忘れがちな塩分補給もセットで行いましょう！

スポーツドリンクや塩分入りタブレット以外に、塩こんぶからも塩分摂取ができます。持ち運びにも便利なので、かばんに携帯しても良いかもしれませんね。



※薬局は**祝日閉局**です。処方箋は交付日を含めて**4日以内**に薬局にお持ちください！

わたしの大好きなYouTuber  
を紹介させてください◎

ポップ堂薬局五反田店の島田で  
す◎

今回はわたしの大好きなYouTuberス  
カイピースの個人的おすすめ動画ベ  
スト3を紹介します♪

スカイピースは、☆イニ☆(じん)とテ  
オくんの仲が良すぎる男性二人組、  
登録者数日本一のコンビYouTuberで  
す♪

第3位

【検証】力行とラ行だけで会話は成  
り立つのか

第2位

流行りのTikTok曲をメドレーにして  
歌ってみた！！

第1位

【約3000万円】相方に横アリで今ま  
での誕生日ラップ全部歌う！

スカイピースは毎年お互いの誕生日に  
ラップを送り合うのですが、特にす  
ごいですこちら涙出ます

暑すぎる日はお家でYouTubeみて元  
気になりましょう！！

おすすめの動画やYouTuber、ポップ  
堂薬局五反田店に来局された際には  
ぜひぜひ教えてください◎

(気になった方はぜひぜひチャンネル  
登録よろしくお願いします🥹 目指せ  
500万人♪)



## 栄養士column

管理栄養士 近藤彩香

### 夏の肌ダメージにはこれ！

肌老化の大きな原因は日焼けと言われています。UVケアはしっかりやっているという方も多いと思いますが、内側からのケアはいかがでしょうか？旬の野菜でおいしく、素肌美人をめざしましょう！

#### 日焼け後にもおすすめの夏野菜

##### かぼちゃ



かぼちゃには美肌効果のある抗酸化トリオ『ビタミンA・C・E』が豊富。血行の促進や肌荒れ防止にも効果が期待。

##### ミニトマト



リコピンは一般的なトマトの約2.5倍。抗酸化作用が強く、β-カロテンやビタミンEよりも強いとされている。β-カロテン、ビタミンCも豊富。

##### リーフレタス



レタスの約10倍のβ-カロテンを含む。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも豊富で、美肌効果を高めてくれる。

##### モロヘイヤ



クレオパトラも好んで食べたという、最強の美肌食材！β-カロテン、ビタミンB群、C、Eなど大変豊富。

##### パプリカ



ビタミンCはピーマンの約2倍量。ビタミンEの多い食材と摂ると、抗酸化作用が上昇！

#### 選び方のヒント

##### かぼちゃ

ずっしりと重く、へたがコルク状に枯れているもの。

##### ミニトマト

皮が艶やかで張りがあり、へたが緑色でピンと張っているもの。

##### パプリカ

全体の色が均一で、表面に艶があり肉厚で弾力があるもの。へたが新鮮で色鮮やかなもの。

##### リーフレタス

葉が鮮やかな緑色で柔らかく、ボリュームがあるもの。

##### モロヘイヤ

葉がやわらかく鮮やかで、茎の切り口が新鮮なもの。



## 今月のレシピ

管理栄養士 福永祐香

### 夏野菜たっぷり ラタトゥイユ



#### 材料（2人分）

|             |      |        |                       |
|-------------|------|--------|-----------------------|
| ●なす         | 1本   | ★トマト缶  | 1/2個                  |
| ●ズッキーニ      | 1/2本 | ★コンソメ  | 1個                    |
| ●パプリカ（何色でも） | 1/2個 | ★砂糖    | 小さじ1                  |
| ●ピーマン       | 1個   | ★醤油    | 小さじ1                  |
| ●玉ねぎ        | 1/2個 | ★酒     | 大さじ1                  |
| ●鶏肉         | 50g  | ★塩コショウ |                       |
| ●にんにく       | 1かけ  |        | （ローリエやレモンがあっても美味しいです） |
| ●オリーブオイル    | 大さじ1 |        |                       |

#### 【作り方】

- ① なす、パプリカ、ピーマン、ズッキーニ、玉ねぎ、鶏肉は一口大に、ニンニクは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
- ③ 鍋を中火にして、鶏肉を焼き色がつくまで炒め、一旦取り出す。
- ④ 鍋は中火のままで、硬い野菜から順に加えて、柔らかくなるまで炒める。
- ⑤ 鍋に★と鶏肉を入れ、よく混ぜ、蓋をして、弱火で15分くらい煮詰める。
- ⑥ よく煮詰まったら器に盛り付けて完成。