SAMMA CAFE!

それって、ゆらぎ肌かも・・・?

ゆらぎ肌とは

- ・気温の変化や季節の変わり目に肌が荒れやすい
- ・季節により紫外線や花粉で肌が荒れる
- ・日ごとに肌の状態が変わる

主にこれらは一時的に肌のバリア機能が弱まっていることで起きる症状で す。

どうしたら良いの?

肌のバリア機能が弱まっているので、必要以上のメイクやクレンジングをするのはやめましょう。通常の洗顔でも同じです。洗い過ぎが肌のダメージにつながってしまうので、朝はお湯洗顔のみ、などでもOKです。

洗顔後は擦らず優しく水分をふき取りましょう。またこの際のタオルは一度使ったら洗濯を。常在菌は思っているよりも簡単に繁殖してしまいます。ペーパータオルなどを使うと更にいいでしょう。

また食事から栄養も摂りましょう。

ビタミンB(赤身の魚、ささみ、バナナ、サツマイモ)

ビタミンC(パプリカ、ブロッコリー、キウイ)

ビタミンE(アーモンド、オリーブオイル、卵)

肌バリアできる神アイテム?

みなさんお馴染みのワセリン。有効成分はなく、物理的に肌を保護することで肌を守ってくれます。精製度の違いでいくつか種類があります。



黄色ワセリン リーズナブル



白色ワセリン 赤ちゃん、敏感肌で も使える



プロペト 目の周りにも使える



こちら取り扱い ございます (一部店舗)

サンホワイト もっとも純度が高い 低刺激

薬剤師に質問!

Q.花粉症が辛いです。眠 くなりにくいアレルギー の薬はありますか?

A.1日1回・2回タイプ、眠気が出にくいものなど様々ありますが、当薬局では処方箋なしでも購入できるお薬も用意しているので、お気軽にお声掛けください。



Q. 漢方のお薬は飲み合わせなど気にしなくても大丈夫ですか?

A. 漢方のお薬にも飲み合わせや、基礎疾患に注意が必要なものが沢山あります。薬局で貰う薬の他に使っている漢方がある場合、他の薬と同様に薬剤師にお伝えください。

*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!



栄養士column

管理栄養士 近藤 彩香

\肌にいいあの食材/

上手な食べ方知っていますか?

肌の調子が悪いとなんだかガッカリしてしまいますよね。食事にも気を使ってみようと思っても、どういう調理法がいいのかわからない!という方も少なくないのでは?もしかしたらその調理法、せっかくの食材の栄養を捨ててしまっているかも、、、肌にいいと言われている食材の効果的な調理法を知って、ゆらぎやすい春の肌を内側からケアしましょう!

1. サケ



サケの身の色のアスタキサンチンには、強力な抗酸化作用が! 皮にはコラーゲンが豊富なので、 皮ごと食べるのがおすすめ。

4. ピーマン



ピーマンのビタミンCは熱に強い。 β -カロテンの吸収も高まるので油での加熱がおすすめ。

2. 鶏肉



肌の弾力や潤いを保つコラーゲンが 豊富!

コラーゲンの吸収を高めるビタミンC の多い食材と一緒に食べるとgood◎

5. にんじん

抗酸化作用のある β -カロテンは、皮の下に多いため、皮ごと食べる。

3. レバー



美容効果で有名なビタミンAを多く含み、 また、肌荒れやニキビ対策となるビタミン B2も多い。

定番のレバニラは、ビタミン豊富なニラと 組み合わせると、鉄の吸収がUP

6. トマト



リコピンは脂溶性の為、加熱調理が おすすめ。また、加熱により固い細胞 壁が壊れて栄養が吸収されやすく!

こんな組み合わせはいかが?

小松菜 🗙 鶏肉

小松菜はビタミンA、Cが多く含まれている為、 鶏肉のコラーゲンを効率よく吸収してくれる

カツオ 🗙 しそ

良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルに富むカツオに ビタミンA、C、Eが豊富なしそを合わせる

SAMMA CAFE!クロスワード

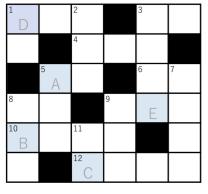
6人に1人が当たる!

当選者には生はちみつプレゼント!



LINEで答えを 送るだけ!

Q.下の問題を読んでマスに当てはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は?



タテのカギ

- 1 地球の衛星。
- **2** お花見といえば?
- 3マルスダレガイ科の二枚貝。
- 5 魚介類を干した食品。
- 7 近畿地方東部の県。県庁所在地は津市。
- **8** 並んで続いているもののうち、最も近くにあること。
- 9 都会から離れた地方。
- 11 海や湖の水際に沿う平地。

A. A. B. C.

D.

Ε.

ヨコのカギ♪

- 1 鳥類の空中を飛ぶための器官。
- 3 布などを縫う、細くて先のとがった金属製の道具。
- 4雲の切れているところ。雲の晴れ間。雲切れ。
- 5 この漢字の共通する読み方は?片、枚、平
- 6 ゼラチン・砂糖・水飴 (みずあめ) を材料とし、果汁などの味を つけ、ゴムのように 弾力のある形に固めた菓子。
- 8 いつも親しく交わっている相手。
- 9 海や湖が陸地に入り込んだ所。
- 10 アブラナの花。菜種の花。花菜 (はなな)。
- **12** 卵白を泡立てて砂糖やアーモンドプードルを入れ、絞り袋を使って半球状に絞り出し 焼き上げた洋菓子。

◎応募方法

①クロスワードを解いて、ご利用の店舗のLINEトークで答えを送る ②正解者の中から抽選で、生はちみつ(90g)をプレゼント

※回答は1人1回まで。他店舗での複数応募はご遠慮ください。

- ※当選者にのみご連絡いたします。
- ※あおい薬局小山店は、公式LINEがない為、答えをスタッフにお伝えください。先着1名様とさせていただきます。
- ※当選された方は、各店舗までお受け取りをお願いします。(郵送・配送**※**)



奏薬局目黒駅前店 @pzr6619b



ポッポ堂薬局五反田店 @pg202010



ポッポ堂薬局大井店 @137cgoqr



たつみ薬局 @224wgxhc

応募期限 令和5年3月31日