

# SAMMA CAFE !

## ほっとひと息！自分メンテ

季節も変わり新生活もはじまり少しが経ちましたが、環境の変化に身体は追いついていますか？前はアロマについてまとめましたが、今回は入浴剤についてまとめました。薬剤師視点で、成分をいくつかピックアップします♪

### 疲れた時には・・・

炭酸系の入浴剤がおすすめ。

シュワシュワとした炭酸ガスが皮膚から血管に入り、血流を良くしてくれます。

中でも**重炭酸**配合のものは「泥のように眠れる」なんて言われています。



### 身体の巡りや冷えが気になる時には・・・

無機塩類の入浴剤がおすすめ。

成分に含まれるミネラル類が、身体の表面にベールを作ってくれます。そのため湯冷めしにくい上に、汗疹やひびなどの皮膚トラブルも和らげてくれます。



最近流行りの  
エプソムソルト  
(硫酸マグネシウム)も  
この分類に入ります✨

### 肩こり・腰痛が酷い時には・・・

生薬系の入浴剤がおすすめ。

当帰(トウキ)や川芎(センキュウ)には血行促進の効果があり、温浴効果が期待できます。



## 知ってる？紫外線の豆知識

太陽がさんさんと照っている夏の紫外線量が多いと思われがちですが、実はピークは**3~7月**なのです。特に今の季節は紫外線対策を怠りがちなので、うっかり日焼けに注意しましょう。

### ★日焼け止めの数値をおさらい★

SPF・・・肌表面にダメージを与え、シミ・ソバカスの原因になるUVBを防ぐ目安。日焼けを20分遅らせる効果を1としている。最高が50+。

PA・・・真皮層まで達し、長時間かけて肌の弾力を奪うUVAを防ぐ目安。PA+~PA++++の4段階。

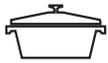
薬局内にも紫外線対策コーナーを

作りました！(目黒駅前店)

待ち時間には是非ご覧下さい♪



いつもと違うお風呂で、リラックスタイムを♪



抗酸化物質を摂って！

# 紫外線によるシミ・しわ対策

## 紫外線によって老化がすすむ！？

カラダの中にはもともと抗酸化物質が存在しますが、ストレスや喫煙、紫外線などによって活性酸素が増え過ぎてしまうと、分解が追いつかず、シミ・しわなどの老化を促進します。

### おすすめ食材



パプリカ ブロccoliー モロヘイヤ カボチャ アボカド

## 活性酸素には抗酸化物質を！

シミ・しわといった肌の老化を防ぐには、日焼け止めなど外側からのケアと、普段の食事で抗酸化作用のある栄養素などを摂ることの両方をおすすめします。

**ビタミンA,C,E**・・・抗酸化トリオと言われる3つのビタミンは、組み合わせて摂取することで相乗効果により肌荒れ予防も期待できます。

**ビタミンB2**・・・こちらも抗酸化作用。それに加え、たんぱく質の合成にも関わり、美容に欠かせないビタミンです。

**ポリフェノール**・・・赤ワインや緑茶などが有名ですが、体内にはほとんど貯蔵されないの、毎食の摂取が大切！

## ◇サーモンとアボカドのピリ辛ポキ



### 材料 (2人分)

- ▷サーモン 160g (刺身用)
- ▷アボカド 1個
- ★ニンニク 小さじ1
- ★コチュジャン 小さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ★ごま油 大さじ1

### [作り方]

- ① サーモンとアボカドを各1.5cm角に切る
- ② ★を混ぜ合わせる
- ③ サーモンに★を混ぜる
- ④ アボカドを加え軽く混ぜる
- ⑤ 最後にお好みでいりごまを振って完成



## 星読み samma cafe

kana

### 牡羊座 (3/21~4/19)

去年から続いていた人生の一大イベントが終わり、ほっと落ち着くとき。ゆっくりお風呂に入ったり、アロママッサージを受けたり、心身ともに癒すことをしてみよう。金運は好調なので、前々から欲しかったものを購入するのもあり。

### 牡牛座 (4/20~5/20)

12年に1度の牡牛座の年がやってきます！好きなこと、やりたいこと、新しいことを始めるのにぴったり。とくに5/17以降は追い風が吹くので、自分の思う通りに、積極的に動いてみると運氣アップ！自分の感性、感覚、自分らしさを大切に。

### 双子座 (5/21~6/21)

5月は双子座さんにとってはちょっと静かな時間になりそう。好奇心旺盛で、常に情報でいっぱいの子双子座さんだけ、いったんスマホは放り出して、頭を休めてみて。今月は準備期間と思って、無理せずのんびりいきましょう。

### 蟹座 (6/22~7/22)

人間関係が活性化しやすい時期。友人や同僚、お世話になった人に感謝を込めてちょっとしたプレゼントを贈ると良いでしょう。また、過去の思い出やこだわりから脱却し、今の自分に似合うスタイルや魅力を模索できるとき。

### 獅子座 (7/23~8/22)

今まで頑張ってきた成果を得やすいときです。仕事で立場を得たり、家庭を持つなど生活や環境がガラリと変わることも。他人の目が特に気になってしまう獅子座さんですが、自分を見てくれない人より、きちんと見てくれる人を大切にすることを心がけて。

### 乙女座 (8/23~9/22)

人からのお誘いやもらいものが多くなります。自分には遠くて縁がないと思っていたものとのつながりができるときなので、いつもは計画的な乙女座さんも、今回は受け身になって流されてみるのもいいかも。サポートを受けやすく、困ったときは気軽に助けを求めましょう。

### 天秤座 (9/23~10/23)

自分でも気づかないくらいの深層心理で変化があるとき。人の痛みや喜びを自分のことのように感じやすくなります。公正で公平な天秤座さんですが、無意識的に自分らしくない言動をしてしまうことも。今月は少し距離を置いた人づきあいがちょうどいいかも。

### 蠍座 (10/24~11/21)

対人運がアップ！いつもより軽やかに交友関係を広げてみましょう。人や物事と1対1でしっかり向き合えるときなので、普段から心のうちにしまっていた言いがかりを伝えるにも良いタイミング。

### 射手座 (11/22~12/21)

日々の仕事や生活、毎日のルーティンが一段階上がる時。ひたすらストイックに働いてしまう傾向もあり、体調面が心配…体質改善やダイエットなど、持続したセルフケアに目を向けてみて。この機会に自分のメンテナンス習慣をつけましょう。

### 山羊座 (12/22~1/19)

趣味や恋愛、楽しいことに対して積極的に取り組む月間。5月中旬からは今まで自分に向いていた関心が他者へとが移り変わるターニングポイントに。人のためになること、人が喜ぶこと、思いを「与える」ことが自分自身の楽しみややりがいにつながっていきます。

### 水瓶座 (1/20~2/18)

ここから1年をかけて「居場所をつくる」がテーマに。安らげる場所、一緒にいて心地よい人など、よりどころを探していきます。この機会にストレスを与えてくるものや悪縁は思い切って断ち切ってしまいましょう。家の中のインテリアを整えることも幸運のカギ。

### 魚座 (2/19~3/20)

コミュニケーション力、知的好奇心が高まる時です。習い事を始めたり、資格取得のため取り組むのにも良いタイミング。自分にはない考え方を「そういうのもありか」と気楽に取り入れてみるのもいいかも。たくさんの人と話したり、普段より行動範囲を広げてみて。