

SAMMA CAFE !

はじめよう、乾燥対策

湿度が急低下

11月に入り、今までなかった夏日…！の日もちらほらあり、服装始め生活をどこの季節に合わせたら良いのか分からない方は多く居るのではないのでしょうか。気温はいまだに高くても、湿度は日に日に下がっており、乾燥が気になってくる時期となっています。今回は肌の乾燥対策についてお話しします。

間違ったスキンケアをしていませんか？

肌はバリア機能で守られていますが、間違ったスキンケアによりそのバリア機能が乱れ、肌トラブルに繋がります。

これから記載するものは、NGスキンケアです×

パックを長時間使う

美容成分や保湿成分が含まれたフェイスパックの適正な使用時間は10-15分です。それを過ぎてしまうと

パックが乾燥に顔の水分が吸い取られてしまいます。勿体ない！と思う方も多いと思います。

そんな時は使用後のパックを首元や身体の保湿に使いましょう。首元も乾燥やしわが目立ちやすい場所の一つです。



クリームの重ね塗り

先述のとおり、肌には元々バリア機能が備わっています。

化粧水など水分を補うものを塗ったあと、乳液や美容液、必要な場合のみクリームを塗りましょう。過剰なスキンケアは肌のターンオーバーを邪魔し、かえって毛穴詰まりや肌荒れの原因になります。シンプルなスキンケアで十分です。



薬剤師からのワンポイント豆知識

ワセリン(プロペト)を保湿目的で使っている方はいませんか？



ワセリン自体には保湿効果はなく、有効成分もありません。肌の表面に油膜を作ることで皮膚の水分蒸発を防ぎ、乾燥を阻止します。乾燥が気になる場合は化粧水などで水分を補ってから使用することをおすすめします。

おすすめカフェを紹介します

こんにちは！葵薬局目黒駅前店で実習をさせていただいておりました、慶應義塾大学薬学部の下野と申します！(-11/4まで)今回のコラムでは、私の趣味にちなんで、目黒近辺のおすすめ純喫茶をご紹介します。ぜひ、薬局に行った帰りなどに寄ってみてください*。

「コーヒーの店ドゥー」：葵薬局目黒駅前店から徒歩2分

1972年から続く喫茶店。高木薬局のビルとファミリーマートのビルとの間の路地に入っていくと、レトロな雰囲気の看板で「コーヒーの店ドゥー」の文字を見つけることができます。創業以来ほとんど姿を変えていない店内は、壁の色が赤茶色く良い味わいを出し、ランプがさらに演出を飾ってくれます。こちらのお店に行ったらまず飲んでみてほしいのが、ドゥーブレンドです。綺麗な酸味を感じつつ、しっかりと苦味も感じる事ができる1杯になっています。



「三丁目のコーヒー屋」：葵薬局目黒駅前店からバスで15分

中目黒・祐天寺のちょうど中間にあるレトロな喫茶店です。店内には本棚が2つあり有名な漫画がそろっていて、自由に読むことができます。コーヒーが多いのはもちろんですが、パスタなどの食事メニューも充実しています。喫茶店の王道メニューであるナポリタンとコーヒーのセットをぜひ頼んでみてください。





星読み samma cafe

おひつじ座 (3/21~4/19)

忙しく過ごしていた日々から解放され、自分のペースを取り戻せるとき。パートナーシップにも良い風が吹くため、家族や友人、恋人と心から楽しい時間を過ごせよう。

おうし座 (4/20~5/20)

生活リズムを整えるのに良いタイミング。乾燥する時期なので肌や喉の保湿に力を入れたり、健康や美容に意識を向けると吉。対人関係ではライバル出現？

ふたご座 (5/21~6/21)

自分には難しいと感じていたことに挑戦しやすいとき。楽しそう！と心が踊ったら、すぐ取り組んでみて。趣味と休息、私生活を充実させることが運氣アップにつながる。

かに座 (6/22~7/22)

プライベートの場面で喜びや楽しみが増える時期。11月中旬ごろから創造性も高まっていくので、写真を撮ってSNSにアップしたり、美術館に赴いてアートに触れるのもいいかも？

しし座 (7/23~8/22)

自分は進むべきか、迷走しやすいとき。立ち止まって自分の原点を思い出してみよう。前にダメだったことのやり直しをするタイミング。リスタートのとき。

おとめ座 (8/23~9/22)

全体的に安定した運氣だけど、仕事運はイマイチ。思うように進まずモチベーションが下がり気味。焦らずひとつずつ片付けていきましょう。無理は禁物、頑張りすぎないように。

てんびん座 (9/23~10/23)

仕事も恋愛もプライベートも、心から楽しいと思えることに取り組むと吉。金運も上昇傾向。習い事を始めたり、エステに行くなど、自己投資に使うのが良いでしょう。

さそり座 (10/24~11/21)

過去のしがらみから脱出して、新しい自分へと変化するとき。パワーが満ち満ちているので、とにかく攻めの姿勢が◎。対人面でも動きがありそう。手放すことを恐れないで。

いて座 (11/22~12/21)

やる事が山積みで忙しくなりそうだけど、周囲を巻き込みながらテキパキと素早く動いていける。あれこれ興味が移り変わりやすい場面も。燃え尽き症候群に注意。

やぎ座 (12/22~1/19)

学びと行動の時期。同じ志を持つ仲間たちと交流することで自分の可能性が広がっていきます。セミナーや勉強会などに参加するのも吉。失敗を恐れず、どんどん動いてみて。

みずがめ座 (1/20~2/18)

金銭管理がテーマになる月。この機に収入と支出のバランスを見直してみよう。今月は貯金を切り崩すような買い物はNG。本当に必要なものなのかどうか、きちんと見極めよう。

うお座 (2/19~3/20)

春先からコツコツと続けてきたことの実がなるとき。よく頑張りました、と自分を褒めてあげて。どんな自分でも、それが自分らしさだと受け止めることでさらなる成長へ。

kana ✂

旬の食材で/

乾燥に負けない艶やかなお肌へ！

気温も下がり乾燥が気になるこの季節は、お肌の悩みを感じる方も多いのではないのでしょうか。クリームなどで保湿ケアはしている方も、お食事からのケアまで意識されていますか？、食欲の秋には特に、身体の内側のケアもおすすめですよ。艶やかなお肌を目指しましょう♪

健康な肌を目指した食事のポイント



バランスの良い食事

特定の食材を集中してとるような食事法では、得られる栄養素も偏りがち。たくさんの食材から栄養が摂れるのが理想的。



水分を摂る

喉が乾かないからと水分補給を怠らず、1日2.5リットルを目安に摂取しましょう。このとき、1回でたくさんの量を飲むのではなく、こまめに摂るのがポイント。



腸内環境を整える

乾燥や肌荒れは腸内細菌との関わりがあります。発酵食品、水溶性食物繊維、オリゴ糖、EPA・DHAを意識した食事を心がけて、腸内細菌のバランスを改善しましょう。

お肌のためのおすすめ食材は？

柿



ビタミンCが抜群に多く、乾燥肌の諸症状に効果的

ししゃも



ビタミンB2が豊富で、皮膚や粘膜の健康を保つためには必要不可欠

さつまいも



水溶性の食物繊維が豊富で腸の善玉菌を増やしてくれます

春菊



ビタミンAが豊富で、皮膚や粘膜を強化したり、酸化作用により、細胞の老化を抑制してくれます



今月のレシピ

甘みがクセになる！

柿と春菊の白和え



材料 (2人分)

- ・柿・・・1/2個
- ・春菊・・・1/2束
- ・絹ごし豆腐・・・1/2丁
- ・すりごま・・・小さじ1
- ・醤油・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・塩・・・少々

《作り方》

- ① 豆腐にキッチンペーパーで包み、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ② 春菊は、沸騰したお湯に20秒ほどさっと茹でて水でにさらすし、よくしぼってから3cm幅に切る。
- ③ 柿は皮を剥き、薄切りにして1cm幅に切る。
- ④ ①の豆腐の水気を切って、スプーンなどで潰してから、すりごま、醤油、砂糖、塩を加え、よく混ぜ合わせてから、②と③を加えてあえる。