



セントケア便り



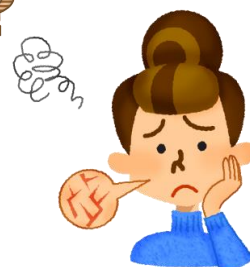
2021年12月号

～発行～
セントケア東京株式会社
住所/東京都中央区八丁堀
4丁目10-11
TEL/03-6222-1071

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

肌の乾燥に悩んでいませんか？

寒くなってくると空気が乾燥し、肌も乾燥して手荒れなど肌の乾燥に悩まされることがあります。
冬の乾燥肌の主な原因は、空気が乾燥しやすいことと、気温が低いことです。
空気が乾燥をすると肌の水分は蒸発していき、乾燥肌になりやすくなります。
さらに、寒い季節は、暖房やストーブなどをつけるため室内もカラカラになっている場合があり、乾燥肌が進行しやすい条件が重なっているのです。今回はそんな乾燥肌の対策をお伝えします。



乾燥肌対策

保湿

洗顔後や入浴後に、保湿力の高い化粧水や乳液を使ってケアしましょう。ヒアルロン酸、セラミド、グリセリンなど高保湿とされる成分を含んだ保湿剤を使用するのがおすすめです。
しっかり肌に水分を入れたあとは、クリームやワセリンなど油分が多く含まれたものを重ねて、水分を逃がさないようにします。

水分補給

乾燥させないためには、水や白湯での、こまめな水分摂取が大切です。
ポイントは、のどが渇く前に摂取すること。
のどが渇きを覚える頃には、体はすでに水分不足に陥っているため、肌の潤いも失われつつあります。
少量ずつ、こまめに水分摂取しましょう。

栄養

偏った食生活は肌にも悪影響を及ぼします。
日ごろからバランスの良い食事を撮るよう心がけましょう。
また、肌の材料となるタンパク質や、すこやかな肌を作るのに役立つビタミンAやビタミンB群、抗酸化作用で肌細胞を守るビタミンCやビタミンE、ターンオーバーに大きな役割を担う亜鉛などを積極的に摂るようにしましょう。

睡眠

質のよい睡眠で成長ホルモンの分泌を促し、肌のターンオーバーのサイクルを整えましょう。
睡眠の質を上げるには、眠り始めてから最初の3時間の間にぐっすりと眠ることが大切です。
ベッドに入る1～2時間前に入浴を済ませて体を温め、寝る頃にはほどよく体温が下がるようにすると眠りに入りやすくなります。

乾燥肌対策に、お食事相談サイト「ごはんde笑顔」より、オススメのレシピを1品ご紹介いたします！
肌の潤いを保つことに一役買ってくれる、ビタミンAを多く含んだ人参を使ったポタージュです。
豆腐が入っているのでたんぱく質やビタミンB群も一緒に摂取することができます。
また、マヨネーズが入ることで、マヨネーズに含まれる油分が、人参に含まれるビタミンAの吸収率が高めてくれます。



「豆腐でとろ～り、人参ポタージュ」



作り方の写真入りレシピはこちら

【材料】

絹ごし豆腐・・・200g
人参・・・2/3本
水・・・400cc
コンソメ固形・・・2個
マヨネーズ・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①人参を小さめの乱切りにして、鍋に水、コンソメと一緒にに入れて柔らかくなるまで煮る
- ②:①に4等分にした豆腐を入れて、強火にして沸騰してから1分ほど加熱する
- ③具材とスープを分けて、具材とスープ(大さじ5杯)マヨネーズをミキサーで攪拌して、器に盛る



認知症・お食事相談サイトのご紹介
認知症介護に関する悩み、お食事に関する
悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafest.online/>



<https://gohan-egao.saint-care.com>

