

暑くなったら
実践しよう

健やか肌で夏を快適に

肌を清潔に保とう

油断 禁物 汗と皮脂

|汗と皮脂をケアしよう| この時期に不快な汗と皮脂。それぞれの対処法をご紹介します。

汗 必要な働き

汗の主な働きは体温の調節です。肌の表面で打ち水のように機能して、体内に熱がこもらないようにしています。

悪い影響

湿った状態の肌は、細菌が繁殖しやすく、また刺激に弱くなり、かいたり、服でこすれたりといったことでもダメージを受けます。汗が蒸発して汗の塩分が肌に残ることで刺激になることもあります。

汗の対策

○タオルでこまめに拭きとる



汗で湿ったままにしないよう、こまめに拭きましょう。日中1、2回濡らしたタオルなどで拭くとさらに効果的です。

○首や脇を冷やす



汗そのものの分泌を抑えるには、体温の上昇を抑える必要があります。首や脇などを冷やすと効果的です。

肌にやさしい洗い方

ゴシゴシ洗いは肌へのダメージに



顔や体を洗うときは、洗浄料を泡立てネットなどでよく泡立てて、やさしく肌の上を転がすように洗いましょう。ゴシゴシ洗うと汚れをしっかり落とせた気分になりますが、皮脂を落としすぎたり、摩擦で肌にダメージを与えててしまいます。

すすぎ洗いをしっかりていねいに



洗い終わったあとは、熱すぎないお湯で洗浄料をしっかり流しましょう。肌に洗浄料が残ったままだと、それが酸化して刺激となり、肌のトラブルにつながります。メイクや日焼け止めも肌に残さず洗い落とすことが大切です。

肌のタイプを見極めよう



暑くなるとシャワーを浴びたり、体を洗う回数が増えます。しかし、毎回洗浄料を使っていると皮脂を落としきれてしまうこともあります。洗浄料を使うのは毎回ではなくとも、1日1回、数日に1回など、自分が不快に感じないペースでOKです。

日常生活を見直そう

不規則と冷えは肌の大敵

■水分補給で内側からもうるおいを

体の内側のうるおいも大切。体が乾いてしまわないように、水分補給をこまめにしましょう。これからはつい冷たいものを飲みたくなりますが、冷たいものばかり飲んでいると体が冷えてしまいます。飲み物の温度にも気を配りましょう。



■腸の調子は元気の目印

肌の状態と腸内環境は関連性が強いといわれています。肌、そして腸の状態をよくするために、食物繊維が豊富な野菜や果物、海藻類を積極的に摂りましょう。便秘の場合は水溶性食物繊維が豊富な大麦やごぼう、きのこなどがおすすめです。



不規則な生活や冷えは肌の大敵となります。普段の生活を見直してみましょう。

■適度な運動で血流をアップ

運動不足になると、血流が低下し、体温の低下や冷えにつながり、肌の代謝が悪くなります。普段あまり運動をしない人は、車での移動を控えたり、階段を使ったりするなど、まずは普段よりも10分多めに体を動かしましょう。



■深い眠りが肌をリフレッシュ

深い眠りについていると成長ホルモンが分泌され、肌の代謝がアップします。眠りを深くするために、睡眠前の激しい運動やテレビを見ることが控えて、静かな音楽を聴いたり、軽めのストレッチなどをして心と体をリラックスさせましょう。



気温が高くなると、暑い季節特有の肌のトラブルのリスクが高まります。ポイントを押さえてこれからの季節のスキンケアに役立てましょう。

3 しっかり保湿しよう

気づきにくい隠れ乾燥

乾燥すると、肌の保護機能が弱まって、わずかな刺激でもダメージを受けてしまいます。乾燥とは無縁そうなこれからの季節も、対策が必要です。

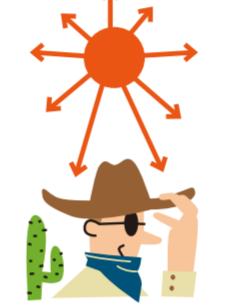
|隠れ乾燥の意外な原因| 暑い季節特有の環境や意外な要因が乾燥を引き起します。

エアコンの乾いた風



エアコンからの風は乾燥していて、直接受けけると肌の乾燥を進めることにつながります。エアコンと自分の位置関係に気を配りましょう。

強い日差しと紫外線



強い日差しは肌のうるおいを奪います。紫外線による直接のダメージを避けるだけでなく、乾燥予防としても紫外線対策は大切です。

汗の蒸発



汗が蒸発することで、肌の水分が失われることもあります。蒸発を避ける意味でも、汗をかいだらそのまま放置するのはやめましょう。

加齢による皮脂の分泌低下



皮脂の分泌量は、加齢とともにすこしづつ減少します。若いときは乾燥が気にならなかつた人も保湿を心がけましょう。

|肌が喜ぶ保湿ケア| 乾燥している肌には、保湿での手助けが必要です。「適度に」を意識して行いましょう。

暑い季節のさっぱり保湿

暑い季節は保湿剤を見直してさっぱり使えるものを選びましょう。また、すり込むように「塗る」のではなく、保湿剤を手のひらでなじませながら、肌にのせるように手で軽く押さえると肌への刺激が少なくなります。



肌の状態を感じましょう

季節や肌の状態に合わせて適度な保湿を心がめましょう。過剰な手入れは時に肌の働きを低下させてしまうことも。自分に合った方法や保湿剤が見つからないという方は、皮膚科医や薬剤師に相談してみましょう。



ゲンキ
レシピ
vol.69

アボカドとチキンの蒸し煮
○調理時間:15分 ○エネルギー:約210kcal
○塩分量:約1.3g(1人分)

ビタミンEで体内から健やか肌に

アボカドはビタミン、ミネラルが豊富な栄養価の高い食品。中でも多く含まれるビタミンEには、抗酸化作用と血行をよくする働きがあります。抗酸化作用は老化の原因となる活性酸素を除去します。また、血行がよくなることで血行不良からくる冷えなどを防ぐだけではなく、体内から肌や髪を健やかにしてくれます。



材料(2人分)

- 鶏ムネ肉…160g ●トマト…1個
- アボカド…1/2個 ●レモン汁…小さじ1 ●わさび…適量
- 水…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① 鶏ムネ肉は1口大に切る。
- ② アボカド、トマトも皮をむいて一口大に切る。
- ③ 鍋に鶏肉、アボカド、トマト、レモン汁、水を入れて火を弱めにして7~8分煮し煮にする。
- ④ 鶏肉に火が通ったらショウガを溶いて回し入れ、ひと混ぜする。



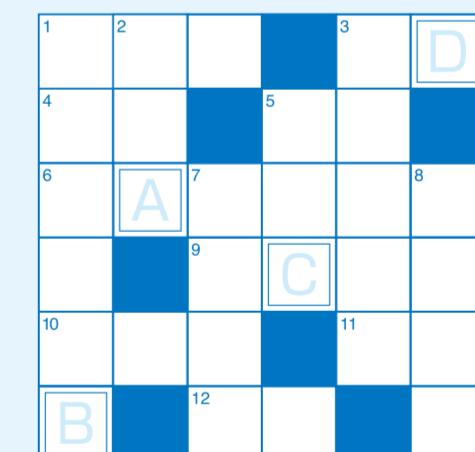
Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<http://www.genkitokirei.com/> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

健康脳? クイズ?

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。

A~Dをつなげてできる言葉は?



(タテのカギ)

- 1 ラテン語で「海水」を意味する宝石。
- 2 和菓子で、岩や栗、雷といった種類があります。
- 3 いいまわし。「言葉の〇〇」
- 4 この実は、杏仁豆腐の飾りにも使われます。
- 5 財物や文書などを入れておく蔵のこと。
- 6 金太郎伝説の山とは?
- 7 学問と見識を漢字2文字でいうと。
- 8 がま口の金具のこと。
- 9 大相撲に参加する選手は?
- 10 白と黒の石を使った日本の伝統的なボードゲーム。
- 11 漢字では「魚」へんに「喜」と書きます。

答えは、4ページにあります