

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだ<sup>Plus</sup>



## 肌と健康

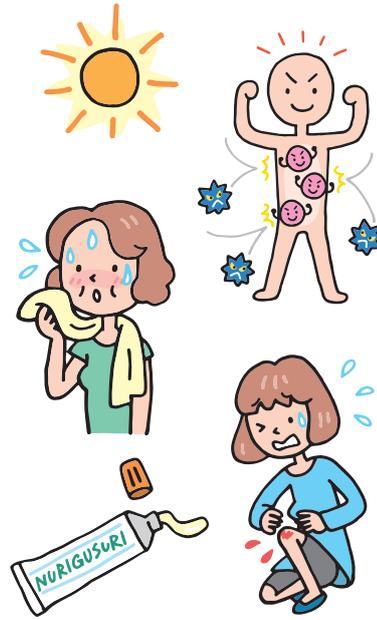


# 肌と健康

肌（皮膚）は健康や年齢を映し出す鏡と言われ、美容の観点からも感心の高い器官です。皮膚には様々な機能があり、私たちの体を守ってくれています。

## ? 皮膚の役割とは？

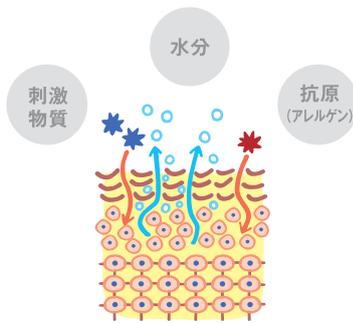
- 1 | バリア機能**  
外の刺激から体を保護する。また、内部の物質が外に出てしまうことを防いでくれます。
- 2 | 排泄機能**  
余分な水分を汗として排出します。
- 3 | 体温調節機能**  
外の気温を皮膚が察知し、脳に伝え、体温が一定になるよう調節しています。
- 4 | 感覚機能**  
熱い、冷たい、痛いなどを知らせてくれます。
- 5 | 経皮吸収機能**  
皮膚の細胞や毛穴を通して、薬剤などを吸収してくれます。



## ? 健康な肌とは？

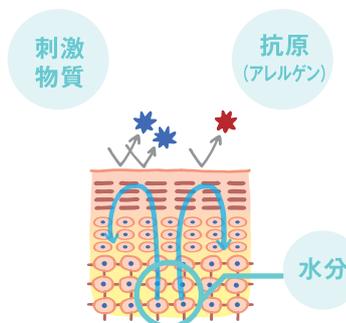
肌には自ら作り出している保湿成分があります。この保湿成分が充分にあり、理想的なバリア機能を保っていることが健康な肌なのです。外側からの刺激を防ぐことと、内側から潤いを保つことが重要です。

### 荒れた肌



バリア機能が弱く、外部の刺激や紫外線に対し抵抗力が弱い。水分も外に出やすい状態。

### 健康な肌



バリア機能が正常に働き、外部の刺激を受けにくい。水分が保たれやすい状態。

### 肌の乾燥は体内からも？

体内の水分が不足してしまうと、肌の水分も減少し、乾燥やバリア機能の低下につながります。肌の中まで水分を補うためには水分をとることが大切です。水分は、一度にたくさん飲むよりも、こまめに補給すると吸収しやすくなります。



肌の健康は、外側からの刺激だけではなく、内側の働きが影響を与えることもあります。  
次の「健康な肌を保つポイント」を見ていきましょう！



# 健康な肌を保つポイント

皮膚は約1か月のサイクルで、古い角質から新しいに角質に入れ替わります。そのためにも、適正な食事や運動をして、新陳代謝を促しましょう！



## 食生活

### たんぱく質、ビタミン、脂質は不足しないようにとる



たんぱく質に含まれるコラーゲンは、肌に潤いを与え、ビタミン類は紫外線による酸化を防ぐ働きをします。

### 無理なダイエットをしない



ダイエットは栄養が偏り、肌荒れの原因になります。バランスの良い食事を心がけましょう。

### 便秘対策 (食物繊維や発酵食品をとる)



腸の健康状態は、肌に現れやすいので、腸内環境を整えましょう。

## 生活習慣

### 質のよい睡眠



寝る時間と起きる時間を毎日同じにすると、リズムがつき、よい睡眠につながります。

### 運動



習慣的に運動をすると、血流が改善され新陳代謝を促します。

### ストレスをためない



ストレスは、自律神経を刺激して血流を悪くします。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

### 禁煙



## スキンケア

### 入浴



入浴や洗顔で肌を清潔にした後は、早めに保湿すると保湿効果がアップします。

### 洗顔



### 保湿



### 紫外線対策



外出する時は、日傘と日焼け止めなど組み合わせると更に効果的です。



ひとり分  
あたりの  
栄養価

エネルギー  
195  
kcal

たんぱく質  
17.2  
g

塩分  
1.3  
g

※塩分は  
食塩相当量を  
あらわしています

## 生春巻き ~黒ごまだれ~

### ●材料(2人分)

- ・ サラダチキン ..1袋(125g)
  - ・ ピーマン .....1個
  - ・ きゅうり .....1/2本
  - ・ にんじん .....1/2本
  - ・ トマト .....1/4個
  - ・ ライスペーパー .....4枚
- <黒ごまだれ>
- ・ 黒ごま .....10g
  - ・ テンメンジャン .....小さじ1
  - ・ 豆乳 .....大さじ1
  - ・ ニンニク(すりおろし) ..少々

### ●作り方

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに、手で裂きほぐしておきます。
- ② ピーマン、きゅうり、にんじんは7cmほどの細切りにし、トマトは1cm角の角切りにします。
- ③ 黒ごまを粗めにすりおろし、テンメンジャン、豆乳、ニンニクを加えて混ぜ合わせます。
- ④ ライスペーパーの両面を水に2~3秒つけ平らな台の上に置き、①と②を4等分ずつのせます。両端を折り込むようにして、しっかりと巻いていきます。
- ⑤ ④を半分に切り、③の黒ごまだれを添えて、できあがり。



MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局