

# 美肌の大敵！ニキビ・吹き出物の話

ニキビ・吹き出物は、誰もが一度は経験したことのあるお肌のトラブルではないでしょうか？最近では「大人ニキビ」で悩む方も増えているそうです。スキンケアだけでなく、肌に悪い習慣を改善していくことが美肌への重要なステップとなります。



高い化粧品を使っているし…ちょっとくらい生活が乱れてもいいよ

大人ニキビの大きな敵は睡眠不足・ストレスです。遅くまで起きてあれこれケアにいそしむより、それらを手早く済ませて早く就寝しましょう。



油分は必要ない？肌がベタつくから化粧水だけつければいいのか？？

確かに過剰な油分はニキビの悪化につながります。ただし控え過ぎて肌が乾燥するのは逆効果。油分少なめの保湿美容液などでケアを。



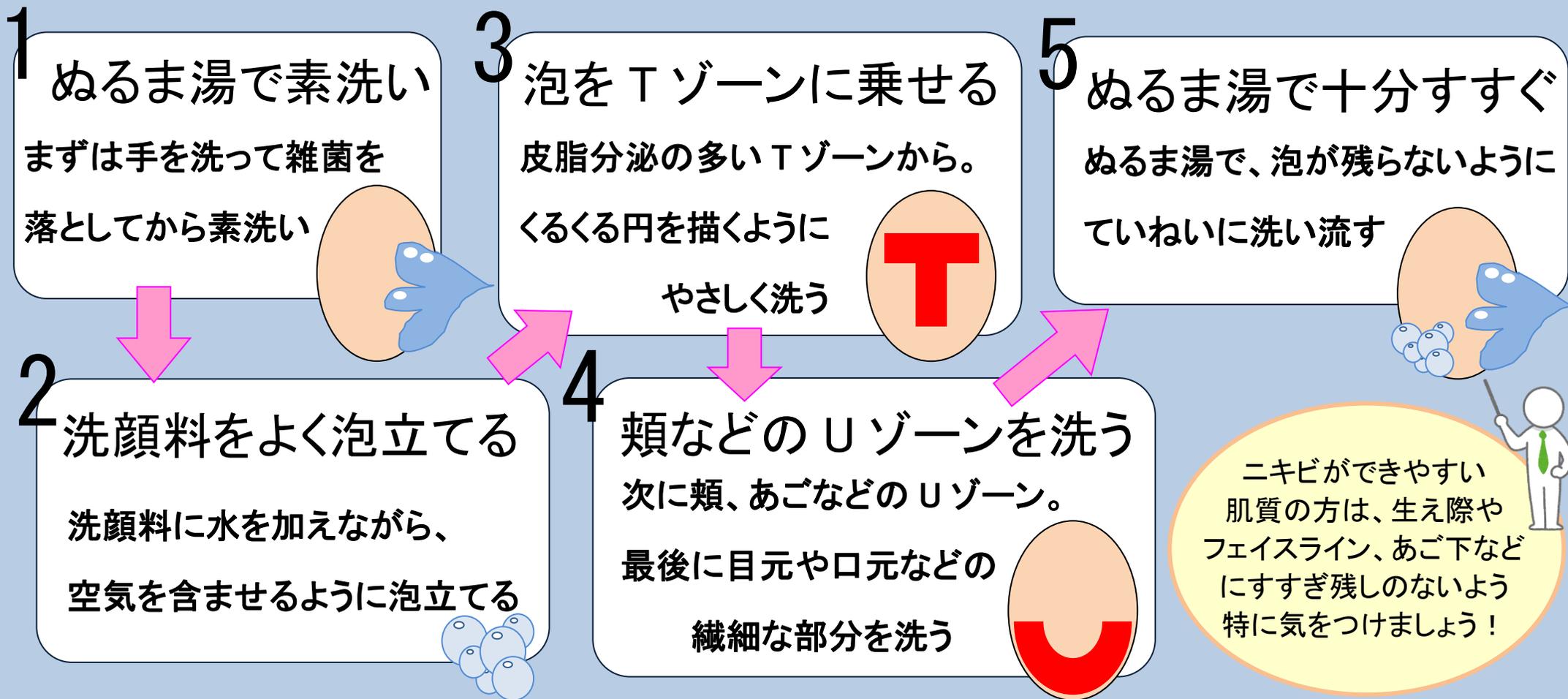
大人ニキビは様々な要因が複雑に絡み合っていることが多いです。慢性化するようなら皮膚科を受診しましょう。



# 正しい洗顔方法を身につけましょう



洗顔には、皮脂汚れや汗、ホコリなどを落とす役割があります。化粧した日は先にクレンジングを行い、メイクアップ料を落としましょう。



洗顔は肌に負担のかかる作業です。時間をかけ過ぎないように1分~1分半で終わらせましょう。



# ブロッコリーと卵白のふわふわあんかけ

1人分

• エネルギー	226kcal
• たんぱく質	16.8g
• 脂質	10.2g
• 炭水化物	18.1g
• 食塩相当量	2.5g

## <材 料：2人分>

ブロッコリー	1株
かに風味かまぼこ	12本
* 鶏ガラスープ顆粒	小さじ1.5
* 水	200cc
* 塩・こしょう	適量
* しょうが(チューブ)	少々
片栗粉	大さじ1
卵白	1個分
ごま油	小さじ1

## <作り方>

- ① ブロッコリーを子房に分け、固めにゆでて皿に取り出しておく。かに風味かまぼこは細かくさいしておく。
- ② \*と細かくしたかに風味かまぼこを鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、倍量の水で溶かした片栗粉をとろみの様子を見ながら入れていく。
- ③ 卵白を泡立てて加え、全体に火が入ったらごま油を加える。①でゆでたブロッコリーにかけたら出来上がり。

にきびや吹き出物の予防には、外からのスキンケアだけでなく内側からの食事コントロールも効果的です。今回使用したブロッコリーには、コラーゲンの合成を活性するビタミンCを多く含むため肌を美しく保つ効果が期待できます。またビタミンCには、ターンオーバーを正常に保ち、メラニン色素の沈着を防ぐ効果もあります。

ブロッコリーを購入する際は、中央がこんもりして、つぼみが小さく縮まっていて緑が濃いものを選びましょう。