

# 爪って何？何のためにあるの？

爪は、皮膚細胞の一部が細胞分裂し、硬く変化したものです。主にタンパク質の一種であるケラチンから構成されています。



## 爪の役割

私たちは爪があることでバランスを取って、ものをつかんだり、地面に立って歩いたりすることができます。



## 爪は生まれてから切られるまで約6ヶ月

手の爪は一日に約0.1mm伸びると言われていますが、そのスピードは季節や年齢、手指を使う頻度などに影響を受けます。



## 頑固な頑固な爪水虫の話

代表的な爪の病気に爪白癬（爪水虫）があります。水虫菌が爪に入り込み、爪が厚く・もろくなったり変色したりします。自然治癒はほとんど見込まれないので、皮膚科等にかかり適切な治療を受ける必要があります。足の爪はのびるのが遅いので、きれいな爪に生え変わるまで根気よく治療を続けることが大切です。



# 中から、外から、爪のケアをしよう！

顔や髪は毎日のようにケアするのに、爪のケアってついつい忘れがちでは？  
薄着や裸足の季節になり、肌の露出と共に爪も人の目に触れやすい今の  
時期、爪の美容・健康にもちょっとだけ気を配ってみましょう☆



## 中から健康な爪を



**食事**…ジャンクフードをなるべく避け、タンパク質、  
ビタミン、ミネラル、脂質をバランスよく取り入れましょ  
う。水分をしっかりとることも大事です。

おやつにはアーモンド(一日20粒)がおすすめ。

体や爪に良い栄養素をバランスよく含みます。

**呼吸**…体の末端である爪まで血流やリンパを  
滞りなく流すために、日々、深く穏やかな呼吸を  
意識しましょう。ストレッチもおすすめです。



## 外から美しい爪を

お家でできる爪のセルフケア  
としては『保湿』が重要になり  
ます。爪の周囲の保湿とし  
てキューティクルオイルを、  
指や手全体の保湿としてハン  
ドクリーム・ハンドオイルを  
こまめに塗ると良いです。マ  
ッサージするように塗れば中  
からのきれいにも  
つながります。





# 夏野菜と肉みその豆乳たれうどん

## 1人分

・エネルギー	638kcal
・たんぱく質	23.5g
・脂質	21.6g
・炭水化物	81.4g
・食塩相当量	3.6g

## 〈材 料：2人分〉

◆うどん(乾麺)	2束	A
・豚挽肉	100g	みそ 大さじ2/3 砂糖 大さじ1 醤油 小さじ1 酒 大さじ1
・なす	1本	
・ピーマン	1個	
・オクラ	2本	
・黄パプリカ	1/4個	B
・ごま油	大さじ1	めんつゆ 25cc (3倍濃縮) 豆乳 60cc
・片栗粉	小さじ1	
・塩・こしょう	少々	
・卵黄	2個	
・トマト	1個	

## 〈作り方〉

- ① うどんを沸騰したお湯で茹で、冷水にさらし、ざるにあげておく。
- ② なすは半月切りに、ピーマン、オクラ、黄パプリカは一口大に切っておく。
- ③ ごま油をひき、熱したフライパンで豚挽肉を炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ 豚挽肉に火が通ったらなすを加え、しんなりするまで炒めたら、残りの野菜とAの調味料を加えフタをして3分煮る。
- ⑤ フタを取り、水にといた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ⑥ ①のうどんにBの調味料を和え、⑤の肉みそを盛り付ける。その上に卵黄を乗せ、くし切りのトマトをかざり、出来上がり。

からだの末端にある爪は栄養状態や血流・代謝の状態をうつす「からだのバロメーター」と言われています。栄養が偏ったり、不足したりすると、ささくれができたり爪がもろくなったりうねりがでたりします。強く丈夫な爪をつくるのが、皮膚や爪の主成分であるたんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラルです。今回のレシピは、動物性・植物性の2種類のたんぱく質、豚挽肉のビタミンB<sub>1</sub>、夏野菜のビタミンCや葉酸を同時に摂れる、暑い夏にぴったりの麺料理です。麺と具をかき混ぜて、お好みで豆板醤やラー油で辛味を足してもおいしくいただけます。

はいやく栄養士 枝村