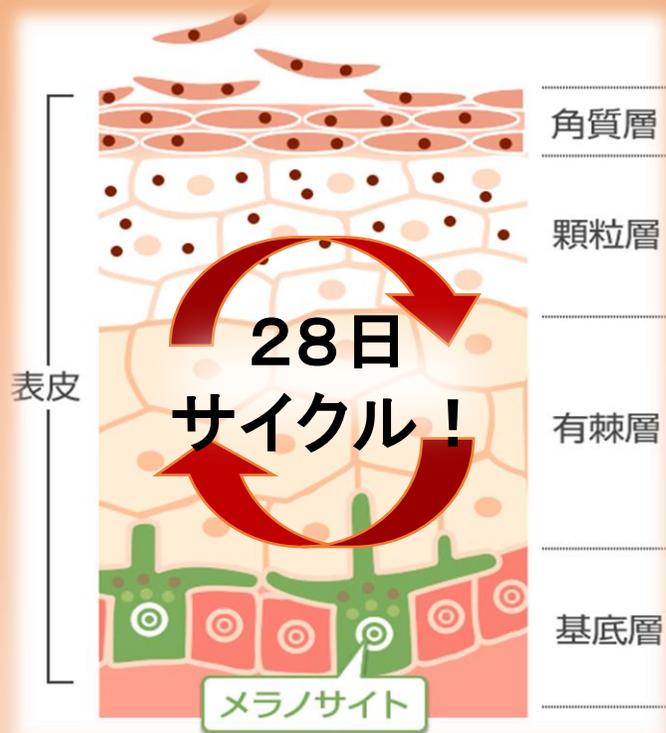


皮膚は自然の防壁！？ お肌の仕組み

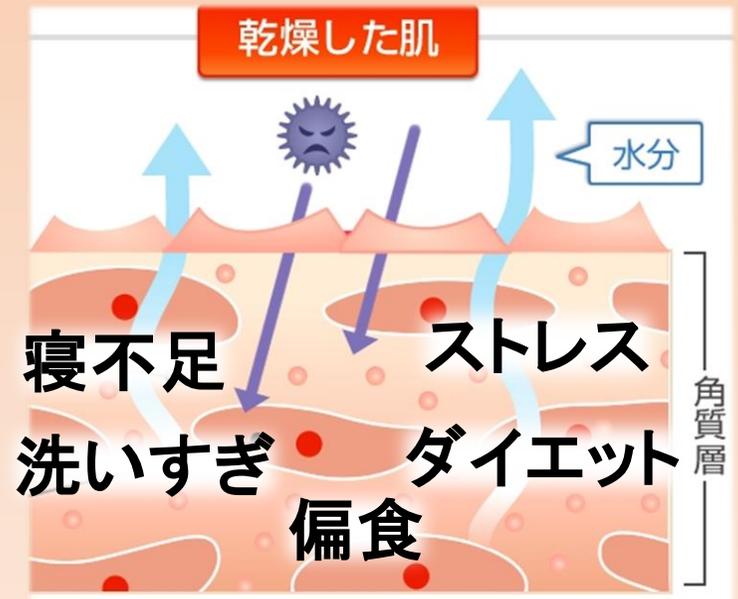


私たちの肌は常に入れ替わっています。基底層で新しい細胞が作られ、“有棘層”“顆粒層”と徐々に成長していきます。最後に表面まで来ると“角質層”と呼ばれます。

角質層はサランラップ1枚ぐらいの厚さですが、皮脂と一緒に外からの刺激を防いだり、お肌の保湿をしたり、防壁の役割をしています！

ところが、洗いすぎ、寝不足、食事等様々な影響でこの防壁が弱くなると....
「カサカサ」「かゆみ」「乾燥」「肌荒れ」しやすいお肌に...！！

これから予防をしましょう！



どうする！？ お肌の手入れ！

スキンケアの基本は清潔と保湿！



洗顔は**朝晩の1～2回**

体や頭は**1日1回！**



- ① しっかり泡立てる。
- ② 掌で泡を転がすように。
- ③ タオルやスポンジでこすらない。

洗浄は大切だけど… 洗いすぎはNG！

石鹸や保湿液のパッケージには
様々な成分が載っていて迷いますね…



まずは医師からのアドバイスは最優先
自分に合ったものを見つけましょう！

保湿成分のキーワード！

シアバター

グリセリン

スクワラン

オリーブオイル

ヒアルロン酸

セラミド





豚肉と小松菜のアーモンド炒め



<材料：2人分>

* 豚肉のこま切れ	100g	
* 小松菜	2束	
* にんじん	1/2本	
* スライスアーモンド	10g	
* ごま油	大さじ1/2	
* にんにくチューブ	小さじ1/2	
* しょうがチューブ	小さじ1/2	
A	オイスターソース	小さじ2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
* こしょう	少々	

作り方

- ① 小松菜は5cm幅に切り、芯と葉を分けておく。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油、にんにくチューブ、しょうがチューブを入れ、フライパンが温まったら、豚肉を入れて中火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじんを入れ、しんなりしてきたら、小松菜の芯を入れて中火で炒める。
- ④ 小松菜の葉とスライスアーモンドを入れて弱火にし、Aを加えて汁けがなくなるまで軽く炒める。
- ⑤ こしょうで味を調えて出来上がり。

1人分

・エネルギー	208Kcal
・たんぱく質	12.7 g
・脂質	13.4 g
・炭水化物	8.5 g
・食塩相当量	1.8 g

今回のレシピでは、ビタミンAを多く含む小松菜やにんじん、ビタミンEを多く含むアーモンドを使用しています。ビタミンAは皮膚の健康維持に役立ち、ビタミンEは血管や肌細胞の老化を防ぐ役割があります。また、肉に含まれるタンパク質はアミノ酸に分解され、皮膚の材料となります。食材に含まれる栄養素には、それぞれの役割があります。様々な食材を食べることを心がけて、健康な肌を保ちましょう。