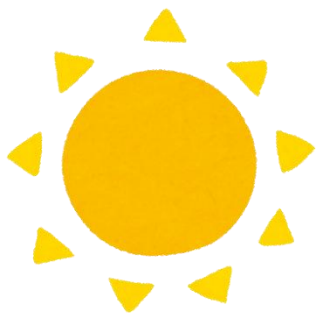




夏の肌トラブル

夏場も肌荒れのリスクがあります。
その原因を見てみましょう。

1. 紫外線

紫外線を浴びると、皮膚にダメージを与えられバリア機能が低下しやすくなります。すると皮膚の水分が逃げていき肌の乾燥が起こります。紫外線によるダメージは乾燥のほかにも、シミやそばかす、しわ、たるみにもつながります。

2. 汗

汗は体温調節のために蒸発しますが、同時に肌のうるおいも奪い、肌が乾燥します。また、汗には塩分やアンモニアなどの肌に刺激となる成分がごく少量含まれているため、残った汗が肌荒れ、かぶれを起こすこともあります。



3. 冷房

冷房の効いた部屋は、湿度も下がっていることがあります。湿度が低下していると、皮膚のうるおいが奪われ、肌が乾燥しやすくなります。

夏の肌荒れ予防



紫外線対策

夏場は紫外線が強く、肌にダメージを与えるため、日焼け止め、日傘など用いましょう。日焼け止めは汗などで落ちやすいので、夏場は特に2、3時間おきに塗りなおすことが推奨されます。



汗対策

汗をかいたまましていると肌トラブルへとつながりやすくなります。菌の繁殖やかゆみ、乾燥を防ぐため汗はこまめに拭くことが大切です。ハンドタオルなど持ち歩き拭き取りましょう。シャワーを浴びてもよいです。

乾燥

冷房や紫外線で肌が意外と乾燥しています。毎日の保湿が大事です。ご自宅でしたら、冷房の風に直接当たらないようにしたり、部屋の加湿もしてみましょう。

夏場はアトピー性皮膚炎などの症状も、同じような原因で悪化することがあります。薬での治療だけでなく、紫外線対策、保湿もしましょう。



キャベツシュウマイ



<1人分>

・エネルギー	263Kcal
・たんぱく質	16.4g
・脂質	17.9g
・炭水化物	12.8g
・食塩相当量	1.3g

<材料：2人分>

- *キャベツ 1/4個
- *豚ひき肉 160g
- *たまねぎ 1/4個
- *片栗粉 大さじ1/2

A

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・しょうがチューブ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

☆作り方

- ① キャベツは千切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに千切りしたキャベツと塩(分量外)を少々入れて、しんなりしたら水気をきる。片栗粉をふりかけて混ぜる。
- ③ ②とは別のボールにみじん切りにしたたまねぎ、豚ひき肉、Aの調味料を入れて粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③を6個に均等に分けて丸め、②の千切りしたキャベツで包む。
- ⑤ 蒸し器の上部分にクッキングシートを敷く。その上に余ったキャベツを敷き④を並べる。
- ⑥ 蒸し器でお湯を沸かし、⑤をのせる。蓋をして中火で10分程度蒸し、火が通ったら完成。

皮をキャベツで代用したヘルシーなシュウマイレシピです。お肉に多く含まれるたんぱく質はコラーゲンの材料となります。また、キャベツに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に役立つ栄養素です。このように一緒に食べると効果が高まる栄養素があります。食べるものを意識して、体の中から皮膚の健康を考えていきましょう。