

# Smile Life

January

[陸月] vol.19

## Beauty

よく観察しよう！爪は第二の皮膚！！

顔の色が悪い、唇の色が悪いなど、人は顔を見て健康状態を判断することが多いですが、爪の色や状態でもわかる場合があります。ふと気がつくと、爪が割れやすくなった、表面がデコボコになっている、最近2枚爪になることが多い、いつも色が違う、なんて経験はありませんか？実はこれらも身体の異常を表していることが多いのです。爪はケラチンというタンパク質でつくられています。皮膚の一部が変化したもので、肌と同じ成分と言ってもよいでしょう。爪も肌と同じように、きちんと手入れしていないと、乾燥したり、しわが寄ったり、色が悪くなります。爪は毎日0.1~0.15mmずつのびていますから、身体の栄養状態や、血流や代謝の状態がよくないと、爪にも影響します。とくに、爪は身体の末端にあって栄養補給が十分に行われにくいいため、不摂生な生活をしていると顕著に現れてきます。爪はカラダのパロメーターです。不足している栄養素や健康状態を知るためにも、たまには爪をチェックしてみましょう。

### 爪が教える栄養不足

爪の主成分であるタンパク質はもちろんのこと、ビタミン、ミネラルの不足も、爪を見ればわかります。縦に裂けやすい場合は、胃酸不足によって全体的な栄養素の消化吸収が鈍っている証拠。食事のときに酢の物などを取り入れて胃酸不足を補うとともに、肉・魚・大豆製品などタンパク質を中心にした栄養バランスのいい食事を心がけましょう。スプーンのように反り返る匙状爪は、鉄分不足が考えられます。鉄分が群を抜いて多いのが、乾燥青のりや乾燥ひじき。レバーにも鉄分は豊富です。これらの食品が苦手な人は、鉄鍋や鉄製のフライパンなどで調理をすることで補えます。

今やつけ爪・ネイルアートは普段使いとして浸透してきました。しかし、同時にトラブルも急増しています。そこでご注意を!!つけ爪は爪にとって負担がかかるものであることを認識しておいて下さい。つけ爪用の接着材や用材は、かぶれや化学やけどが起こる可能性があります。時々、爪を休めてあげて下さい。

### 爪の色

ピンク色の爪	健康
白っぽい爪	爪甲剥離症(そうこうはくりしょう)、貧血、マニキュアの刺激、肝臓の病気
緑色の爪	緑膿菌(りよくのうきん)などの細菌感染
黄色の爪	水虫、カンジダ、肺や気管支の病気、甲状腺疾患
赤黒い色の爪	肝硬変、肝臓病、ホルモン異常
赤色の爪	多血症、脳血栓、心筋梗塞

### 爪の状態

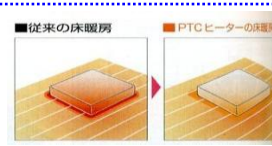
2枚爪	乾燥や外部からの衝撃が原因。3層からなる爪に空気が入り、1番上のエナメル層がはがれてしまう。水仕事が多い人、マニキュアの除光液をよく使う人、冷え性の人はなりやすい。
匙状爪	鉄欠乏性貧血が原因で、爪がスプーンのように反り返ってしまう。重症だと子宮筋腫や子宮内膜症の可能性も。
縦線が入る	加齢による老化現象が原因。過度のストレス、睡眠不足、過労でも起こる。

## Panasonicideas for life

PTCヒーターだから、節約上手!! 温度に応じて、ヒーター自身が判断して、発熱量を抑えます。



従来は、日光で暖まった部分も周囲と同じように暖房。PTCヒーターは、日光で暖められた部分は夏熱を抑えられ、電気代の節約に!



従来は、物を置くとその下だけに熱がこもりましたが、PTCヒーターは、温度が上がった部分だけ発熱を抑えます。

足元からポカポカ。  
健康的な床暖房。  
「節約」床暖房♪



## 今月のレシピ れんこん 肉入り団子



材料(2人分)

豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・200g  
れんこん・・・・・・・・・・・・・1節(約200g)  
小松菜・・・・・・・・・・・・・1/2わ(約150g)  
ねぎ・・・・・・・・・・・・・1/2本 しょうが・・・・・・・・・・・・・1かけ  
煮汁  
だし汁・・・・・・・・・・・・・1 1/2カップ  
酒・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・各大さじ1/2  
砂糖・みりん・・・・・・・・・・・・・各大さじ1

- ①れんこんは 3/4 をすりおろし水気をきり、1/4 は粗く刻む。小松菜は5~6cmに切り、しょうがはすりおろす。ねぎはしんを取り除き千切りに。しんは粗みじんにする。
- ②肉団子を作る。ひき肉・れんこん・しょうが・ねぎのしん・塩小さじ1/4を混ぜる。
- ③煮汁の材料を入れて、煮立ったらたねを加える。濡らしたペーパータオルを落としふたにし、7~8分煮る。小松菜を加え1~2分煮て、煮汁ごと器に盛り、ねぎをのせる。

もろくうねりが出る	ビタミンB1	レバー・穀物の胚芽・豚肉・豆類など
	ビタミンB6	レバー・肉類・カツオ・マグロなどの魚類・バナナ・ナッツなど
	葉酸	レバー・豆類・ほうれん草・春菊・グリーンアスパラなど緑黄色野菜
	パントテン酸	レバー・干しいたけ・卵黄・納豆・牛乳など
白点ができる	カルシウム	牛乳や乳製品・小魚類など
	亜鉛	牡蠣・うなぎ・チーズ・レバー(豚・鶏)・そば・ゴマ・緑茶・ナッツなど
異常に乾燥して割れやすい	ビタミンB12	しじみ・牡蠣などの貝類、レバー(豚・鶏)・サンマ・いわし・たらこなど
ささくれ	タンパク質	肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品
	ビタミンC	アセロラ・赤ピーマン・いちご・みかん・柿・キウイなど