

Beauty

乾燥肌とは？

乾燥肌とは、**お肌の潤いが失われた状態**のことです。別名**ドライスキン**とも呼ばれています。この「お肌の潤い」というのは化粧品の宣伝文句などでよく聞きますが、実際はどういったものなのでしょうか？

皮膚のしくみ

皮膚は**皮膚組織、真皮、表皮**の3層から成り立っています。真皮層で生成された皮膚は徐々に表面に押し上げられ、皮膚の外側部分である表皮となります。表皮の一番外側の部分は**角質層**と呼ばれますが、この層は20ミクロンほどの薄いそうで外からの刺激を守ると同時に、体内の水分を逃がさないような**バリア機能**があります。通常この表皮には10~20%の水分を含み、**保湿の働き**があります。この保湿に問題がでけると、角質層が不規則になってしまい、**カサカサの乾燥肌**となってしまいます。

乾燥肌の天然保湿因子(NMF)

乾燥肌の原因には様々ですが、乾燥肌には**天然保湿因子(NMF:ナチュラル・モイスチャライジング・ファクター)**が大きく関わっています。この天然保湿因子(NMF)は表皮の外側部分の角質層に含まれ、表皮の保湿機能を担っています。天然保湿因子(NMF)は主に**アミノ酸類・乳酸・尿素・クエン酸塩**などで構成されており、その保水力に優れた性質で**角質間の水分を保持**する働きがあります。乾燥肌の人の場合、外気の乾燥や洗顔などによって、角質層の脂肪が減少し、天然保湿因子(NMF)の**機能が低下**して肌の保水力・うるおいが失われてしまうのです。

乾燥肌対策の3つの基本

乾燥肌対策で大切な3つの基本があります。それは・・・

- 乾燥肌対策ポイント1 **乾燥した皮膚の水分を補給する事**
- 乾燥肌対策ポイント2 **肌の水分を保持すること**
- 乾燥肌対策ポイント3 **水分蒸発・乾燥を制御すること**

要するに！**肌が乾燥しているから、水分を補給して蒸発を防ぎましょう**ということです。当たり前でシンプルなことですが、乾燥肌の人にはこの3つのポイントのどれかに問題がある場合が多いのです。乾燥肌は通常の人よりも**皮膚の表皮に含まれる水分が不足**している状態です。皮膚に水分を補給し、それらを維持できるように**保湿対策**をすることが必要です。乾燥肌対策として、「**お風呂上りの保湿が大切**」とよくいわれるのもこのためです。乾燥肌を引き起こす原因の一つに、**体内のコラーゲンやヒアルロン酸不足**がありますが、これらの成分は**加齢とともに減少**します。また、皮膚表面が汚れていると、**汚れ成分が酸化**し、皮膚の炎症を起こします。ここでいう皮膚表面の汚れというのは、**化粧品や洗顔料**も含まれます。化粧品自体、お肌に負担をかけているものですので、**できる限り皮膚を自然な状態で清潔に保つ**ように日頃から気をつけましょう。

乾燥肌改善のための食事

乾燥肌対策の・・・という保湿対策が一番なのですが、普段の食生活を改善することでも乾燥肌対策はできます。栄養バランスのよい食事をとるということはいまでもありませんが、乾燥肌にとっていいのは**辛い発汗作用のある食べ物**です。辛い食べ物をとることで発汗作用が促されると**自然と肌に水分がいきわたり、保湿効果も**できます。また新陳代謝も活発になるので、古い弱った乾燥肌の角質層が**潤いのある新しい肌**に生まれ変わります。辛い食べ物としては、**唐辛子やコショウ・チリソース・カレー粉**などの香辛料を使った料理がいいでしょう。また**サバやイワシ**といった魚類に多く含まれる「**不飽和脂肪酸**」は保湿効果が高く、乾燥肌対策に効果があります。当然ながら**ビタミンも不可欠**です。春菊や小松菜などに含まれる**ビタミンA**やほうれん草やさつまいもにも含まれる**ビタミンB2**、**血液循環をよくするビタミンE**、**美容効果の高いビタミンC**などバランスよく摂取するよう心がけましょう。

National- 電動昇降フード

目の高さまで降ろせるレンジフード！収納・お手入れラクラク♪



今まで使えなかったレンジフードの上部！収納ができて、デッドスペースを有効利用♪

うきうきフィルター(親水性塗装)水につけておくだけで汚れを浮き上がらせます。だから！フィルターのお掃除も簡単♪



うきうきフィルター(親水性塗装)水につけておくだけで汚れを浮き上がらせます。

今月のレシピ

和

秋ざけとぎのこの炊き込みご飯



材料 (4人分)	
さけ(秋ざけ).....	350g
しめじ.....	1/2パック
えのきだけ.....	1/2袋
生しいたけ.....	4枚
油揚げ.....	1/2枚
銀杏.....	16個
米.....	3合
ご飯のだし	
だし.....	カップ3
酒.....	大さじ1
みりん.....	大さじ2
塩.....	少量
しょうゆ.....	大さじ3
酒(炊き上がり用).....	大さじ1
サラダ油、揚げ油	

- ①しめじ・えのき・しいたけ・油揚げは下ごしらえしておく。
- ②米を洗って炊飯器に入れ、ご飯のだしを目盛りに合わせて加え、きのご類を入れる。
- ③さけは、薄く塩をふってしばらくおいて、水で洗い、骨を抜いて1cm厚さに切り、焼き色がつくまで香ばしく焼く。
- ④ご飯が炊き上がったたら、炊き上がり用の酒をふり、銀杏を加えてまぜる。

もみじ山



紅葉といえ！吉野・京都 etc...名所が沢山ありますよね♪少し足をのばして、今年は『もみじ山』はいかがでしょうか？『もみじ山』とは！最上公園の西側に位置し、日本・スイス・ロシア・カナダ・トルコ・中国など、世界各国のカエデ約400本が植栽されています。最盛期には、山全体が燃えるように美しいですよ♪期間中はライトアップを行う予定だそうです。ゆっくり探索できる遊歩道や、近くに弁天池があり、市民の憩いの場ともなっているそうです。

もみじ山	
所在地	兵庫県宍粟市山崎町元山崎山 最上山公園
アクセス	中国道山崎ICから国道29号経由約5分
料金	大人500円 小人250円
営業時間	9時~17時
問合せ先	0790-62-20001 (宍粟市山崎市民局産業課)