

## Beauty

### なぜ、保湿が大切なの？

夏は、日焼けやクーラーの使用によって、お肌が乾燥し、そして、寒い季節も、北風・暖房など、さらにお肌にとっては過酷な季節です。生まれたての赤ちゃんのお肌を形容すると、みずみずしいという表現がピッタリ♪また、赤ちゃんのお肌にはハリがあり艶やかで、まさに理想のお肌の状態です。赤ちゃんの様な理想的なお肌を目指すためにも、水分は欠かせません。

### 保湿の近道

肌が乾燥するのは、ただ水分が失われるからだけではなく、保湿力を発揮してくれるセラミド(角質細胞間脂質)が減少するからであり、その結果、大切な保護膜である皮脂も減ってしまうからです。ですから、セラミドを補給することが保湿への近道ということなのです。

### 保湿対策

肌が乾燥したりし始める時は、予防策として保湿剤を使用します。このとき、セラミド配合、ヒアルロン酸配合、尿素配合、アミノ酸配合の保湿剤を選ぶのが良いそうです。特にセラミドは、肌の保水力にとっても優れた、角質細胞脂質ともよばれるもので、これは、皮膚の中で、水分を保持するのに非常に重要な役割を果たすものです。

### 肌の水分不足によって起こるトラブル

- 乾燥が原因と思われるとき(冬場など)にお肌のかゆみを感じられる
  - 朝にはない、またお風呂上りには消えている小ジワができる  
(お肌の表面が乾燥することによって出来ます)
  - お肌に、ハリや弾力をもたらす「コラーゲン」「ヒアルロン酸」の減少によりタルミが起こる
  - お肌表面の角質層が乾燥し、粉をふく
  - お肌表面がケバダすことによって、クスマがおこる etc...
- 今からでも、よりいっそうの「保湿」が大切になってくるのです。

### 間違った保湿をしていませんか？

『お肌がカサついてきた』と、感じられた時、どのようなお手入れをしますか？クリームや乳液などの油分を使ったもので『しっとりした感じ』のケアで終わらせてしまってませんか？油分でお肌の表面に、大切な水分が蒸発してしまわないようにフタをするといった方法では、本質的には改善であるとはいえません。逆に油分は空気(酸素)に触れる事で『過酸化脂質』という悪い油になってしまい、シワ・タルミ・シミ・クスマなどの肌トラブルの原因にもなってしまいます。また、大切な水分は補充されていないのです。大切なのは、皮膚に含まれる水分が失われないように、乾燥を予防することです。

### 体内の65%は水分です！

水分は、美しいお肌はもちろん生命活動をも維持しています。もし、体内に水分が不足してしまうと、体を作ってくれている細胞はバカサになってしまいます。つまり、お肌にとってお肌で潤いがなくなる原因となってしまいます。お肌の水分は、真皮で約70%、表皮の角質では15~20%です。これより水分が少なくなれば、お肌にとって注意信号!!というのも、お肌表面(表皮)の水分が減少していけば、表皮はその不足した水分を補充しようと、真皮から水分を取ってしまうのです。やがて、真皮の水分も減少していきます。

## National-快適洗面所 ラシス

**洗面** ひじ払いの水を洗面ボールが受けとめます。

洗顔時、水がひじを伝ってカウンターを濡らしてしまわないよう、ひじがスッポリ入る形状です。



広さやインテリアに合わせて、洗面所もおしゃれに!!



水栓の周囲に水が溜まらず、衛生的です。

**お手入れ**

水栓を壁付にすることで、お手入れ簡単♪

## 今月のレシピ パエリア風土鍋ご飯



材料(4~5人分)

米	3合(540ml)
合わせ調味料	
「すき焼のたれ」	1/2カップ
水	2 1/2カップ
塩	少々
豚ロース薄切り肉	150g
あさり(殻つき・砂出ししたもの)	150g
えび(殻つき・中)	8尾
れんこん(小)	1節
「すき焼のたれ」	大さじ1
三つ葉	適宜

作り方

- ①豚肉を切ってボールに入れ、「すき焼のたれ」大さじ1を加えてもみこむ。器に合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- ②土鍋に米と合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、豚肉、れんこんをのせて、蓋をして強めの中火にかけ、沸騰するまで約6分炊く。
- ③弱火にして、あさり、えびをパエリアよくのせ、再び15分ほど炊いたら火を止めて10分蒸らす。食べる直前に三つ葉を散らす。

## なんばPARKS



買う、食べる、働く、遊ぶ、学ぶ...新しくなったなんばPARKS。見ることも少なくなった緑があり、ホットできる空間が演出されています。憩いの場「はらっぱ広場」や「ステップガーデン」など緑の中を散歩しながら、様々な体験ができる「触れ合いと憩いの場」、さながら都会のオアシスといった感じです。樹木数も約88種類・3万株が新たに植樹され、「四季の発見」を一層楽しめます♪また、ジャグリリング等のイベントもあり、家族みんなで楽しめるのではないのでしょうか？新しく映画館もでき、大阪市内最大級と言われています。映画館という非日常空間と、公園という癒しの空間が融合した、魅力的なエンターテインメント空間だと感じました。

なんばPARKS

アクセス	阪神高速 道頓堀出口 湊町出口から約10分 南海電車 「なんば駅」南口・直結
------	---