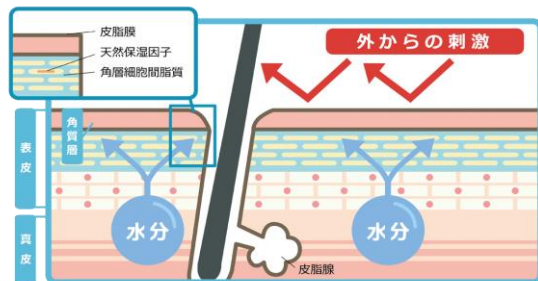




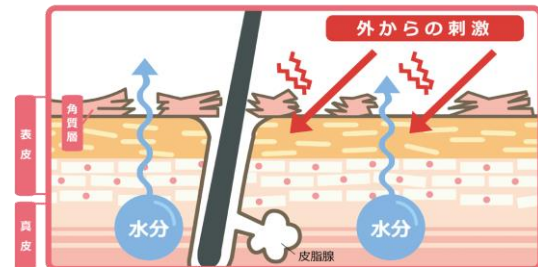
今月のテーマ：保湿剤の使い方

健康な皮膚にはバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。しかし、皮膚が乾燥した状態になると、外からの刺激を受けやすくなります。

保湿剤は、皮膚の水分が逃げないようにふたをしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。保湿ケアをすることはさまざまな皮膚トラブルを回避することに繋がります。



健康な皮膚



ドライスキン

塗り方のポイント

- ・手のひらを使って、こすらずやさしく塗り広げましょう
- ・入浴後5分以内に塗りましょう

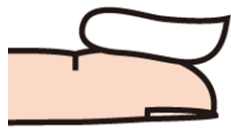
保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です
また、水や化粧水で湿らせておくと十分な保湿効果が得られます

- ・軟膏は寒い時期は固くなるので手のひらで温めましょう
固いまま塗ると皮膚を傷つけることがあります



使用量の目安

軟膏・クリーム：
人差し指の第一関節



ローション：1円玉大



手のひらの面積約2枚分に塗れます

ティッシュが皮膚にはりつく、皮膚がテカテカする程度も目安になります



健康な皮膚を保つために、保湿剤を毎日正しく塗って
皮膚を守りましょう！



■ 緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3)

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

■ 2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX (082) 256-7176

■ 緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911



「タンドリーチキンと美肌サラダ」

12月
レシピ



材料

タンドリーチキン

鶏手羽元	6本
ヨーグルト	大さじ3
カレー粉	大さじ1
すりおろし生姜	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1

インド料理の一つ。ヨーグルトで漬け込み、カレー粉のスパイスが食欲をそそる一品です。クリスマスや自宅でパーティーにも！



作り方

- ① 鶏手羽先に縦に切り目をいれる
- ② 鶏手羽元と①をビニール袋に全て入れる
- ③ よくまぜて味をなじませ、冷蔵庫で1時間ほどねかせる
- ④ フライパンに並べて表面に焦げ目をつけ、蓋をして火が通るまで焼く（約7～8分）※グリルやオーブンでも可
- ⑤ 盛り付けてできあがり

材料（3～4人分）

ビタミンたっぷり美肌サラダ

アボカド	1個
ブロッコリー	1/2
トマト	100g
パプリカ	1/2
レタス	2枚
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩こしょう	適量

作り方

- ① アボカドは皮をむいて角切りに切り、レタスはちぎっておく
- ② ブロッコリーはばらして茹でる
- ③ トマトパプリカをカットする
- ④ ①をボールに混ぜて、カットした野菜を混ぜる
- ⑤ 器に盛り、お好みでブラックペッパーをどうぞ



アボカドは抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれ、森のミルクといわれています。肌荒れの改善や、細胞の新陳代謝を促す効果も・・・

冬は夏に比べて水分補給、減っていませんか？

ウィルスは乾燥した状態で活発化し、湿度が50%以上になると活動は低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおして、ウィルスの侵入を防ぎ、侵入したウィルスを痰や鼻水で体外に排出する作用を助けます。また脳卒中や心筋梗塞予防のためにも冬の水分補給はしっかりしましょう。

