

MitsuiSougou通信

マスク肌荒れの対策

季節の変わり目の乾燥、長期間にわたるマスク生活などが重なり、最近肌が荒れがち……という人も少なくないのではないのでしょうか。そんな時には、スキンケアだけでなく「食事」を見直すことで改善ができるかもしれません。今回は、美肌につながる栄養素と食事をご紹介します。

【肌荒れを招く可能性のある食生活】

食べ過ぎ

ストレス解消のためについオヤツをつまんでしまう、リモートワークだと食べ物が入りやすくなるなど、以前より食事が増えている人は少なくないはず。食べ過ぎは胃腸に負担をかけて、肌がくすんだり血色が悪くなったりする一因になります。

バランスのとれていない食事

自炊をしているので健康的…と思いきや、振り返ると意外と炭水化物だけのメニューになってしまっていることも。毎食続くとタンパク質やミネラルが不足する原因となり、健康な肌が作られにくくなります。

水分不足

外出の機会が減り活動量が少ない生活を送っていると、喉が渇きづらくなります。体内の水分は血管やリンパ管を通じて、酸素や栄養素を運んだり、老廃物を回収したりしていますが、水を飲まないとい循環が悪くなり、ターンオーバーの乱れにつながります。

【肌荒れを防ぐ食事と栄養素とは？】

【朝食】

まず大切なのは、朝食を抜かないこと。とはいえ、栄養バランスが整った食事を毎朝用意するのはなかなか難しいものです。また、起きたばかりだとお腹が空いていない人もいるでしょう。そんな人は、牛乳1杯、バナナ1本でもOKです。とにかく何か口に入れることで、交感神経のスイッチが入って自律神経が整いやすくなり、ターンオーバーを正常に近づけるのに役立ちます。

【昼食・夕食】

3大栄養素（糖質、タンパク質、脂質）と、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることを心がけましょう。ご飯やパン、麺類などの主食に肉や魚、卵や豆腐などの主菜、そして野菜や果物、海藻、きのこ類などの副菜というような定食形式をイメージすると、栄養バランスが整いやすくなります。また、温かい汁物を添えるのもおすすめ。野菜やきのこを入れた具だくさんの味噌汁にして食事の最初に食べるようにすれば、食物繊維が血糖値の急激な上昇を防いでくれ、さらに発酵食品が腸内環境も整えてくれて、一石二鳥です。

【食生活改善にプラスして心掛けたい美肌習慣】

攻めと守りのスキンケアを意識する

肌にトラブルができていいる時は、何か特別なケアをしなければいけない気がしますが、それがかえって肌の負担になってしまうこともあります。美容効果が高いクリームやピーリングなど攻めのスキンケアを使うのは肌の調子が回復してから。まずは、刺激の少ない化粧水や乳液などで保湿に努めましょう。

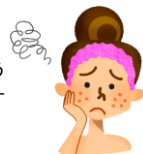
質の良い睡眠をしっかりとる

質の良い眠りは成長ホルモンやメラトニンの生成を促し、肌の新陳代謝を活性化したり、紫外線ダメージを修復してくれたりします。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる、15時以降はカフェインの入った飲み物を飲まないといった小さな工夫で、眠りの質は変わってきます。

適切な運動を欠かさずに

運動は代謝を活発にし、血流改善にも役立ちます。なかなかジムやスタジオなどには行きづらい時期ではありますが、家の中でのストレッチやスクワットなど、軽い運動でも十分効果がありますよ。大切なのは継続すること。負担にならないくらいの運動から始めてみてはいかがでしょうか。

(出典：ハウス食品株式会社ホームページ)



安全運転アドバイス

～熱中症予防～

気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えてくると熱中症の危険が高まります。そこで今回は、ドライバーにとっても決して無縁ではない熱中症に対する予防対策のポイントをまとめてみました。

《エアコンを過信しない》

車内はエアコンがあるから熱中症にかかることはないと考えるのは危険です。エアコンを使用すれば、確かに車内は涼しくなりますが、その一方で湿度も下がり乾燥した状態になり、汗もすぐに乾きます。渋滞などに巻き込まれ、長時間車内の乾燥した状態に閉じ込められると、身体から水分が失われて脱水症になりやすいといわれています。脱水症は熱中症の症状の1つと言われており、めまいや頭痛、吐き気など催し、運転にとって極めて危険な事態を招きます。さらに、脱水症により汗もかかなくなると、発汗による体温調節ができず、身体に熱がこもって熱中症になることもあります。エアコンがあるからといって決して過信せず、こまめに水分を補給するという予防の基本を徹底しましょう。なお、カフェインの入った飲料水（例えば、コーヒーや紅茶、緑茶、ウーロン茶など）は利尿作用がありますから、できるだけ避けるのが望ましいでしょう。

《マスクを着用して運転する場合の注意点》

マスクを着用していると自分の呼吸で温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しくなって体温を上昇させます。また、マスクで顔の半分ほどが覆われることで熱がこもりやすくなることから、熱中症にかかるリスクが高まるといわれています。マスクを着用して運転する場合は、より一層の水分の補給を心がけましょう。また、眼鏡をかけて運転する場合は、マスク着用により眼鏡が曇ることがありますから注意しましょう。

《体調の変化を感じたら運転しない》

屋外で作業や運動をした後で車に乗り込むとき、めまいや立ちくらみ、倦怠感など体調に変化を感じたときは、運転を開始せず、涼しい場所で様子を見ましょう。また、運転中に上記のような体調の変化を感じたときは、ただちに運転を中止し、駐車場など安全な場所に車を止めて休みましょう。

【熱中症になったときには…】

涼しい場所への避難、体の冷却、水分・塩分の補給、医療機関へ運ぶが大切です。

ご自身に熱中症が疑われるような症状があった際にも、涼しい場所への避難、体の冷却、水分・塩分の補給をしましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～無限トマト～

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、老化の進行を遅らせてくれると言われています。その他、ビタミンCやβカロチンなど美肌作りに役立つ成分も豊富です。

【材料】4人分

- ・トマト 4個
- ・大葉 6枚
- ・ツナ 小1缶（80gくらい）
- (a)・ケチャップ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩、こしょう 各適量

【作り方】

1. トマトは2cmの角切りにする。大葉は千切りにする。ツナ缶は油をきる。
2. ボウルにツナと(a)の材料を入れ混ぜ合わせたら、大葉の半量とトマトを加え、味がなじむように全体を和える。
3. 器に盛り付け、残り的大葉をトッピングする。

☆旬のトマトのおいしさ際立つ一品。おつまみにも、副菜にも大活躍！！

