

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.336

2024年10月号

## 乾燥肌を防ごう ～肌と食べ物の関係～



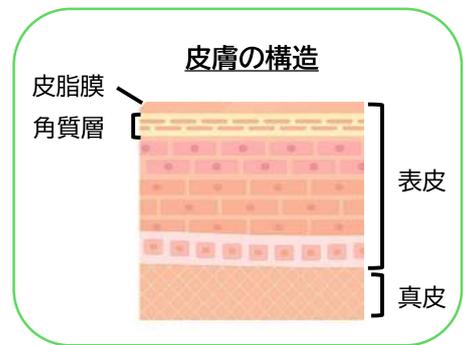
「肌がカサカサして気になる」「皮膚がつっぱってかゆい」など秋から冬にかけて肌のトラブルに悩む方は多くおられるのではないのでしょうか。乾燥肌を放っておくと、肌の亀裂やかゆみの原因となってしまいます。スキンケアだけでなく、体の中からもケアしていきましょう。



### ✓ 乾燥肌の原因

乾燥肌とは、肌のいちばん表面にある「角質層」の水分や油分が不足している状態です。角質層の上には皮脂膜があり、これは皮脂と汗が混ざり合ったもので天然の保湿クリームのようにになっています。これがなくなることによって、水分が蒸発し、肌が乾燥してしまいます。肌は古い角質が剥がれ落ちて新しい皮膚へ生まれ変わる“ターンオーバー”を繰り返しています。健康な肌の場合、約4週間が周期とされています。ターンオーバーが乱れると、皮脂膜が十分に作られず乾燥が進んでしまいます。

また、寒い時期は体温が奪われないように皮膚の血流量を減らす方へと調整されます。その結果、皮脂の分泌や汗が減り、皮膚の水分が蒸発して乾燥しやすくなります。



### ✓ 肌に良い食事とは

肌のターンオーバーを正常に保ち乾燥肌を予防するには、栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

#### たんぱく質

##### 皮膚の材料

動物性たんぱく質の肉や魚、卵、牛乳・乳製品と植物性たんぱく質の大豆製品を組み合わせて偏りなく食べることを意識しましょう。

#### ビタミンA

##### 皮膚を正常に保つ働き

多く含まれる食品には、レバーやうなぎなどがあります。にんじんやほうれん草、かぼちゃなど緑黄色野菜にも含まれています。

#### ビタミンE

##### 肌の酸化を抑える

油料理と合わせて摂取すると効率よく吸収されます。アーモンド、ツナ、かぼちゃ、赤パプリカなどに含まれます。

#### ビタミンB群

##### たんぱく質の合成に欠かせない栄養素

動物性の食品や納豆に多く含まれます。アボカドやナッツ類、きのこ類、海藻類にも含まれます。

#### ビタミンC

##### コラーゲンの生成を助ける

コラーゲンの原料は酵素の働きを受けて合成されますが、その酵素が働くにはビタミンCや鉄が欠かせません。

#### 必須脂肪酸

##### 乾燥から守る皮脂の原料

不足すると、皮脂の分泌量が減少して乾燥肌を招く可能性があります。青魚や植物性の油(えごま油、亜麻仁油)に多く含まれます。



～ファーストフードやインスタント食品、甘いものの食べ過ぎに注意～

ビタミンB群はたんぱく質だけでなく糖質や脂質の代謝にも利用されます。よって、糖質や脂質を摂り過ぎると肌細胞を作るのに必要なビタミンB群が多く消費され、乾燥肌や肌荒れにつながるおそれがあります。

## ✓ コラーゲンの摂り方

コラーゲンは、皮膚を構成する「真皮」の主成分で肌のハリを保つ働きがあります。食品で摂ったものがそのままコラーゲンとして吸収されるわけではないという考えが主流ですが、近年の研究では体内で利用できるという報告もあります。毎食バランスの良い食事を摂ることを基本として、肌の状態が気になる時に食品やサプリメントで補うのが良いかもしれません。



### 1 食品からコラーゲンを摂る場合のポイント

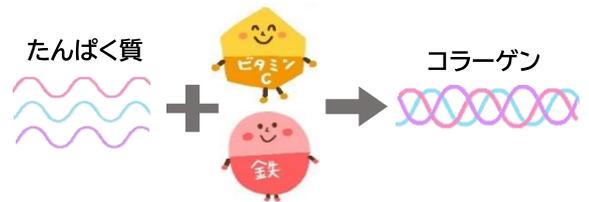
コラーゲンはたんぱく質を多く含む食品に存在し、「動物由来」と「魚由来」に分けられます。「動物由来」は鶏手羽、砂肝、豚足などがあり、「魚由来」はフカヒレ、えび、かれい、うなぎ、魚の皮などがあります。脂質も多く含まれるため、特に動物由来の食材は摂り過ぎないように注意しましょう。

### 2 サプリメントから摂る場合の注意点

1日5~10g程度が目安量となります。「コラーゲンペプチド」の表記があるものが多いですが、これは体内に吸収されやすいようにコラーゲンを小さな分子に分解したものです。肌に良いからと摂り過ぎるとエネルギーが過剰になるため目安量は守りましょう。

### 3 一緒に摂ると良い栄養素

コラーゲンの生成には鉄とビタミンCが欠かせません。鉄は特に不足しがちな栄養素であるため、日頃から意識して摂りましょう。レバーやあさり、ひじき、大豆、ほうれん草などに多く含まれます。



## ✓ おすすめ一品料理

### カレイと豆腐の煮付け

<1人分> エネルギー:192kcal、たんぱく質:22.5g、塩分:1.6g  
鉄:2.0mg、ビタミンA:179μg



#### 材料(2人分)

カレイ	2切れ
木綿豆腐	150g
ほうれん草	1/2束
しょうが	1/2片
水	150ml
酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

#### 作り方

- ①カレイはさっと水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭きとる。皮目に十字の切り込みを入れる。
- ②豆腐は4等分に切る。
- ③ほうれん草は茹でて4~5cm長さに切る。
- ④しょうがは皮をおき、薄切りにする。
- ⑤フライパンにAを入れて火にかけ、煮立たせる。
- ⑥①、②、④を入れて落とし蓋をし、弱火で10分程煮る。
- ⑦⑥を器に盛り、③を添え、煮汁をかける。

・カレイのえんがわ部分にコラーゲンが多く含まれています。豆腐やほうれん草など鉄の多い食品と一緒に摂ると、コラーゲン生成力がアップします。

### アーモンドミルクのゼリー

<1人分> エネルギー:118kcal、たんぱく質:3.4g、塩分:0.2g  
必須脂肪酸:2.9g、ビタミンE:5.2mg、ビタミンC:28mg



#### 材料(2人分)

アーモンドミルク	200ml
(砂糖不使用)	
砂糖	大さじ1・1/2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ1
オレンジ	1個
亜麻仁油	小さじ2
ミント	適量

#### 作り方

- ①水にゼラチンを入れてふやかす。
- ②鍋にアーモンドミルクと砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火を切り①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②を器に注ぎ、粗熱をとって冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- ④オレンジは皮をおき、果肉を取り出す。
- ⑤④と亜麻仁油を和える。
- ⑥③に⑤をのせ、ミントを添える。

・アーモンドミルクにはビタミンEが多く含まれており、オレンジに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで更に抗酸化作用が期待できます。  
・必須脂肪酸が豊富な亜麻仁油を使っています。体の内側から乾燥肌を予防していきましょう。





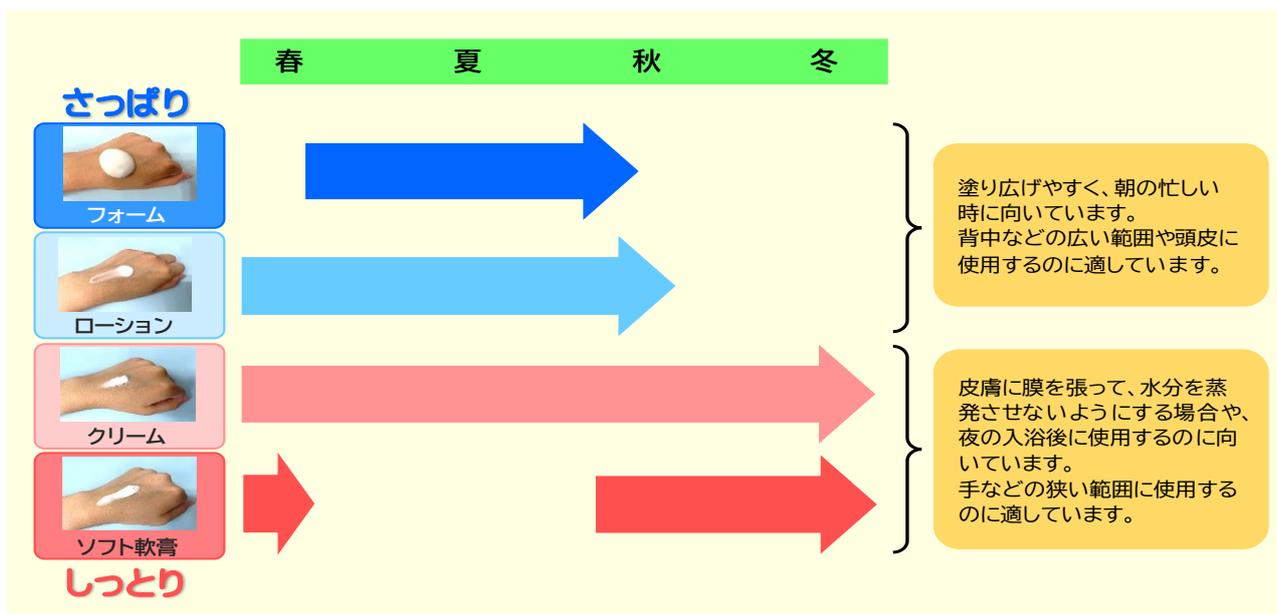
## ～保湿とヒルドイド～

### ✔ 保湿の意味

肌の潤いは、肌表面にある角質層のバリア機能が正しく働くことによって保たれています。バリア機能は、乾燥や紫外線、雑菌などから肌の内部を守り、健やかな状態を保ちます。その機能が本来の役割を果たすためには肌表面にある角質層が潤いで満たされることが必要なのです。代表的な保湿剤として、ヒルドイド(ヘパリン類似物質)が上げられます。ヘパリン類似物質を含む保湿剤は市販薬にもあります！



### ✔ ヒルドイドの種類とおすすめの季節



### ✔ 使うときのポイント

#### ① 塗る回数を意識しましょう

お風呂上がり5分以内の保湿は特に効果があると言われています。朝と夕など、1日2回以上の保湿を心がけましょう。

#### ② 優しく広く塗りましょう

ごしごし擦り込むように塗ると皮膚が傷ついてしまいます。皮膚のしわやキメに沿って優しく広げましょう。

#### ③ 適切な量を塗りましょう

軟膏やクリームは人差し指の先から第一関節まで、ローションは1円玉大くらいの量で手のひら2枚分と言われています。また、ティッシュがくっついて落ちてこない程度、光がうっすら反射する程度が目安になります。



suzuran pharmacy

すずらん薬局グループ

すべての病院・医院の  
処方せんを受付致します

つながる  
薬局

LINEで処方せん  
受付できます！

お薬手帳機能  
ついてます  
詳しくは  
スタッフまで

マイナンバーカードが  
健康保険証として  
利用できます！



申込方法は  
特設ページでも  
確認できます！



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。  
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



← すずらん薬局の「高齢者  
いきいき活動ポイント  
対象イベント」のマーク  
です

こちらに掲載のイベントは、  
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です



ポイント手帳を  
お持ちの方は  
ご持参ください

10月			11月		
<b>お薬相談会</b> 薬について、質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)					
10/7(月)	14:00~15:00		11/2(土)・13(水)・30(土)	15:30~17:00	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK	大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK
10/9(水)	13:00~15:00		11/9(土)	14:00~17:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK	ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
<b>InBody 体組成測定会</b> 体重以外に、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量の測定できます。			<b>InBody 体組成測定・舌圧レベル測定会</b> オーラルフレイルを早期発見! 体組成に加え、舌圧レベルも一緒に測定できます。		
10/22(火)	13:00~16:00		11/16(土)	14:00~17:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK	本店	TEL:082-545-4711	予約制
10/24(木)	13:00~16:00				
庚午店	TEL:082-507-0201	予約制			
<b>血圧心電図測定会</b>			<b>お薬相談&amp;血圧心電図測定会</b>		
10/10(木)	14:00~17:00		両手の指を電極に接触させることにより、 心電図を記録し、結果を解析します。		
10/12(土)	13:00~16:00		11/21(木)	13:00~16:00	
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	当日参加OK	庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
<b>握力測定会</b> 握力は全身の筋力を表す指標とされています。					
10/17(木)	9:00~16:00		11/7(木)	14:30~17:00	
高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK	高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK
10/22(火)~24(木)・26(土)	いずれの日も 9:00~16:00		11/15(金)	10:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK	船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。					
10/25(金)	10:00~16:00		11/27(水)	9:00~17:30	
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK	竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
<b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!					
10/19(土)	14:00~17:00		11/26(火)~28(木)	14:00~16:00	
本店	TEL:082-545-4711	予約制	袋町店	TEL:082-244-6467	予約制
10/23(水)	13:00~16:00				
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK			
10/25(金)~26(土)	10:00~15:00		<b>肺年齢測定会</b> 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。		
舟入店	TEL:082-532-4193	当日参加OK	11/28(木)	9:00~16:00	
10/30(水)	9:00~17:30		高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK
竹屋町店	TEL:082-241-2207	予約制			
<b>物忘れスクリーニング</b> 質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。			<b>乳がんのコト</b> ~セルフチェックの方法を知ろう~		
10/21(月)~23(水)	9:00~17:00		11/4(月)~11/8(金)	10:00~17:00	
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK	海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK
10/31(木)	15:00~17:00		<b>健康教室『防災』</b> ~見て、聞いて、体験。なるほど!防災力アップ術~		
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK	11/11(月)	14:00~15:00	
			舟入南集会所 (舟入南4丁目1-55)	TEL:082-532-4193 (舟入店)	当日参加OK

- \* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
- \* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。



発行元:すずらん薬局グループ【栄養士】柄【薬剤師】図師