

レスで自律神経の働きが乱れると、交感神経が優位に働くようになります。体が常に緊張状態を強いられると免疫力が低下し、ゆらぎ肌になりやすいのです。

ゆらぎ肌対策

では、春のゆらぎ肌対策としてはどのようなことをしたら良いでしょうか。

春のゆらぎ肌対策として最も大切なのは、なんととっても保湿です。保湿をして、皮膚のバリア機能の崩れを防止しましょう。

また、お肌に刺激を与えないように、顔を洗うときはぬるま湯を使って、洗顔料をよく泡立てて泡でやさしく洗い



ましょう。

紫外線対策も重要です。外出するときに日焼け止めクリームを使用する事はもちろんですが、紫外線A波は、ガラスやカーテンをすり抜けて室内にも届きますので、室内にいるときでも紫外線対策は必要です。

あとは、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとりましょう。

最後に、保湿剤についてですが、通常のスキンケアでピリピリとした刺激を感じる場合は、バリア機能が乱れているサインです。この場合は、バリア機能の代わりになるワセリンなどの刺激が無くべたつきが続くものをお肌に塗るのがおすすめです。



シリーズ②健康効果発見!

いちご



いちごは、果物の中でもビタミンC含有量がトップクラス。レモンには及びませんが、手軽に食べられるという点ではトップなので

はないでしょうか？

ビタミンCには抗酸化作用があり、老化防止になります。特に、寒い時期はビタミンが不足しがちですので、積極的に摂りたい栄養素です。

毎食後にいちごを2、3

個食べるとビタミン不足も解消できそうです。また、いちごは90%が水分で、低カロリーな魅力。

ビタミンC以外にも、アントシアニンが含まれています。

★アントシアニン★

ポリフェノール的一种で、目に良い成分ということで有名。アントシアニンの抗酸化力は、目だけでなく、様々な効能が期待できます。ちよっとカロリーがあがってしましますが、練乳や牛乳と一緒にいただくことで吸収がよくなります。



おいしいいちごの見分け方

- ・サイズが大きい
- ・つぶつぶが赤く熟している
- ・つやがある
- ・ヘタが反り返っている
- ・産毛が元気
- ・先端が幅広
- ・つぶつぶの間隔が離れている

