

すこやかエイジング

Vol.3

冬は湿度が低下 あなたの肌も乾燥している？

11月ごろを境に湿度が急激に低下し、乾燥で肌にさまざまな変化が起こるようになります。

近ごろ、こんな症状はありませんか？

- 本やレジ袋がめくりにくい
- 唇が荒れる
- 肌がカサカサしてかゆい
- しわが目立ってきた
- 指先がひび割れる
- 皮膚が切れて血が出る

1つでも当てはまれば、
乾燥肌のサインです

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(22・25・26ページに関連記事)

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・管理栄養士
北川麻衣子さん

不足しがちな栄養が取れて簡単に作れるレシピを、市ホームページで紹介しています。「食べる人と、作る人と、家計にやさしい料理」をこれからもお届けします。



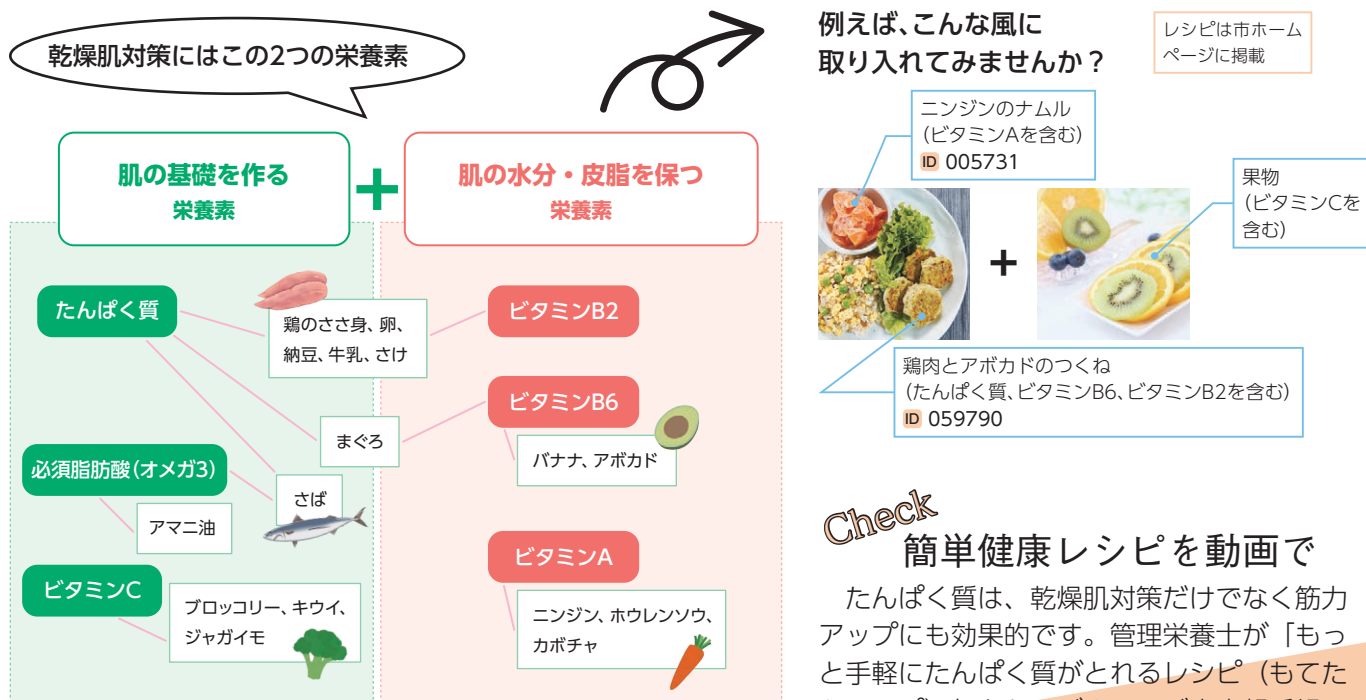
Let's Try 食事で肌に良い栄養素を取ろう

この冬は、保湿剤を使うだけでなく、食事で乾燥肌対策を意識してみませんか？

コラーゲンは肌に良いというイメージがありますが、食事で取るコラーゲンは体への吸収率があまり良くありません。一方、肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質は体への吸収が良く、肌の基礎を作ることができます。

乾燥の主な原因は、肌の一番外側「角質層」の水分と皮脂分泌の減少です。特に30代以降は、年齢とともに皮脂の分泌が少なくなるため注意が必要です。

乾燥肌対策には、肌の基礎を作る栄養素と肌の水分・皮脂を保つ栄養素の両方を取りましょう(左下図)。



Check 簡単健康レシピを動画で

たんぱく質は、乾燥肌対策だけでなく筋力アップにも効果的です。管理栄養士が「もっと手軽にたんぱく質がとれるレシピ(もてたんレシピ)」をケーブルテレビ市広報番組で紹介。市ホームページ(ID 065851)からもご覧いただけますので、ぜひ参考にしてください。