



すこやかコラム

スキンケアについて

空気が乾燥する冬は、皮膚から水分がどんどん失われ、水分と皮脂のバランスが崩れやすくなります。冬の乾燥に加えて、新型コロナウイルス感染症対策として手洗いや手指の消毒をする機会が増えたことから、今まで以上に乾燥しやすくなっています。手荒れを避けたい思いから、手洗いや手指の消毒がおろそかにならないよう、スキンケアの習慣も取り入れていきましょう。

◎なぜスキンケアが重要なのか

皮膚には「バリア機能」が備わっていますが、このバリア機能によって、体内からの水分喪失を防いだり、細菌や紫外線などの外部刺激から体を守ったりしています。スキンケアを行うことで、皮膚の機能が正常に保たれ、体温調節や免疫機能の正常化、感染リスクの軽減につながります。

◎乾燥の原因

赤ちゃんや子ども：皮膚が薄く、バリア機能が未熟です。よだれや汗、汗をふき取るときやオムツ交換などの摩擦でさらに皮膚を刺激し、バリア機能を低下させてしまいます。

大人：男性では50歳、女性では40歳ごろからホルモンの分泌が低下するため乾燥しやすくなります。

高齢者：加齢に伴い、肌の水分量・皮脂の分泌量が減少し、乾燥しやすくなります。この他にも、冷暖房の長時間使用による空気の乾燥や、紫外線による肌のダメージ、洗剤・シャンプー・化粧品などに含まれる化学物質による刺激なども原因のひとつと考えられています。

◎スキンケアの方法

スキンケアの基本は、①清潔②保湿③保護です。

①清潔：皮膚についた汚れをしっかりと洗い流します。

②保湿：洗浄すると、汚れと共にバリア機能に必要な皮脂も除去されるため、水気をふき取ったら早めに、保湿剤（クリーム・ローション等）を優しく塗ります。入浴や洗顔・手洗いの後には必ず保湿をするという流れを、習慣づけると良いでしょう。

③保護：外部刺激から皮膚を保護するために生活環境を整えましょう。部屋の湿度が下がりにすぎないように加湿したり、入浴や家事での石鹸・洗剤の使いすぎにも注意が必要です。また、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠も新陳代謝を促して健康な肌を保つので、内側からのケアも心掛けましょう。

やったね 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (12/3) の結果より



吉田 百華さん



山崎 桜羽さん



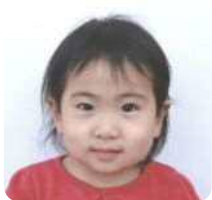
芦立 春輝さん



菊地 悠真さん



鈴木 総真さん



高橋 瑚々音さん



丸田 芽生さん



佐藤 玄さん



邊見 仁瑚さん



佐藤 旬さん



大沼 夢さん



池沢 智郁さん



鈴木 羽海さん



境田 和華さん



我妻 青波さん



阿部 真奈佳さん



根元 花音さん



たらの包み焼き

1人当たりの栄養価：エネルギー 119kcal 塩分 1.4g



※写真は1人分

材料 (2人分)

- ・塩たら：2切れ (約140g)
- ・玉ねぎ：70g
- ・しめじ：60g
- ・オリーブオイル：大さじ1
- ・こしょう：少々
- ・アルミホイル：25cm四方2枚

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②しめじは1房ずつに分ける。
- ③アルミホイルの上に玉ねぎ、たら、しめじの順に重ね、オリーブオイルとこしょうをかけます。
- ④両端を折りたたみ、汁がもれないようにし、グリルで8分～10分焼きます。トースターで焼いてもよく火が通ります。
- ⑤火傷をしないよう気を付けて、皿に移します。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

簡単に短時間でできる1品です。塩たらを使いますので、塩味を入れなくてももしっかり味がついています。他の野菜やきのこを入れても美味しいです。 鈴木としさん(原前区)

information

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」使ってみませんか？

スマートフォンやタブレットなどで、ごみの分別方法や収集日などを手軽に調べられる無料アプリ「さんあ〜る」がご利用いただけます。(通信料は利用者のご負担となります。)

ぜひダウンロードしてご活用ください。

▼ インストール方法 ▼

「App Store」や「Google Play」から「さんあ〜る」で検索しアプリケーションをインストールしてください。

下記QRコードからもダウンロードできます。



ios(iPhone・iPad等)



Android (アンドロイド)

