敏感肌に、
オーツ麦※
という選択

70年も前から敏感肌のケアに使われているオーツ麦※を採用。
保湿ブランド「アビーノ®」

「オーツ麦」と
「敏感肌」の関係

70年前にアメリカ人マーシャ兄弟は、オーツ麦の「肌の荒れを守る力」を発見しました。その後、敏感肌の入浴剤として用いたことがこのブランドの起源です。

皮膚の研究で名高い
メイヨー・クリニック

1947年にアメリカで最も名高い病院の一つであるメイヨークリニックが、オーツ麦を使った入浴剤を敏感肌のケアとして採用しました。

出典: US Aveeno Website. 2017年12月

アビーノ®は、より品質の高いオーツ麦※を厳選し、独自の技術で配合。効果的で低刺激なスキンケア成分※が、素肌の「守る力」を呼び覚まし、健康な肌の状態に整えます。

※カラスムギ穀粒(保湿成分)
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社　お客様相談室:0120-101110【受付時間】月～金:9:00～17:00(祝日除く) http://aveeno.jp　©J&JKK 2018

Aveeno™
ACTIVE NATURALS®

NEW

アビーノ®
デイリーモイスチャライジング
保湿ローション
(354mL)

アビーノ®
スキンリリーフ
保湿ローション
(354mL)

ご購入はこちら www.amazon.co.jp/

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

乾燥肌

冬号

2018

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。

⚠お肌乾燥注意報

冬になるとてきめんに気になるお肌の乾燥。それもそのはず。たとえば東京の冬（12～3月）の最低湿度は、日によってはなんと10％を切ることも。この湿度は、世界で最も乾燥した居住地の1つと言われるエジプト南部の砂漠都市・アスワンの平均湿度*をも下回るほどの値です。時として砂漠よりも過酷な乾燥状態になる日本の冬。気になるカサカサ、チクチクからお肌を守るために、どんな対策ができるでしょうか？ 今回は、男女問わず多くの人が悩まされる「乾燥肌」を考えます。

＊アスワンの平均湿度は最も低くなる時期（5～6月頃）で15～16％程度。

From dry area of the world

AIR MAIL

世界の乾燥地域から

日本でこんなにひどいのに、一年中乾燥した地域の人や動物は、
いったいどうやって乾燥から身を守っているの？？
乾燥対策にまつわる世界の小ネタ、集めました。

TRIVIA OF DRYING PREVENTION
2018.JAN.15 HGM
IN THE WORLD

from UAE

雨が足りないので…超ド級の乾燥対策

アラブ首長国連邦では、慢性的な水不足解消のために、南極から氷山を運び入れる壮大な計画が進行中。2018年から1年かけて牽引し、飲料水として使用するほか、氷山が空気を冷やし気圧が低下することで、アラビア半島に雨がもたらされることを期待しているとか。

from FRANCE

顔を洗わないという選択肢

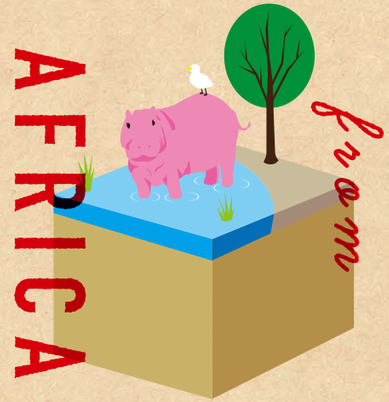
洗顔＝水で顔を洗うこと…と思いがちな私たち日本人。ところが、フランスや中国の一部地域などでは、水を使わず、乳液やクリームで汚れを拭き取るのが一般的なのだそう。水質が硬水であることや、水資源の少ない乾燥地域であることがその理由。所変われば洗顔も変わる！

from EGYPT

絶世の美女の美肌づくり

絶世の美女と称されるクレオパトラ。古代エジプトにはすでに化粧の概念があり、高貴な人々の間では「香油」が大流行。顔や体に塗って香りをまとうことが権力の象徴であると同時に、砂漠気候の当地では、肌の乾燥や荒れを防ぐ実益を兼ねた美容法でもあったようです。

from AFRICA



カバの体がなんとなく赤いのは・・・

漢字で「河馬」と書くとおり、水中が主な生活の場であるカバ。陸にあがるときにはピンク色の粘液を出して体を覆い、その皮膚を乾燥や紫外線から守っているのだそう。陸上のカバの体がなんとなく赤っぽく見えるのは、実はこのため。意外とデリケートなんですね。

from INDIA

アイツはやっぱりすごかった

砂漠の動物といえば誰もが連想するラクダ。実に1日100kmもの道のりを水分摂取なしで乗り越えられるだけでなく、時に10日以上も水を飲まずとも死なず、でも、飲むときには100Lもの水を一気に飲むという、まさに砂漠の王者。その水、どこに蓄えられるのかな？

from South AFRICA

水がないなら卵があるじゃない

ナマカフクラガエルは、南アフリカの砂漠地域に生息する小さなカエル。カエルは通常オタマジャクシを経て成長しますが、そこは水のない砂漠に生きる両生類。なんと卵の中でオタマジャクシになり、カエルの姿で卵から出てくるというウルトラCを体得。なんとも驚くべき適応能力です。

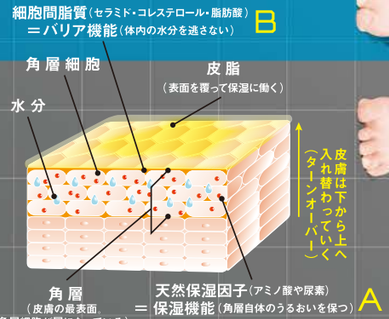
なぜ肌は乾くのか？
部位ごとの皮膚乾燥

基礎知識

NEWSKIN SCIENCE

01 乾燥肌とは？

皮膚の一番外側、「角層」と呼ばれるわずか0.02mmの肌の層の水分量が低下した状態。角層には「バリア機能」と「保湿機能」の2つの大切な機能があり、どちらが損なわれても乾燥や荒れなど肌の不調につながります。



A・Bどちらの働きが悪くなっても
お肌は健やかに保てない！

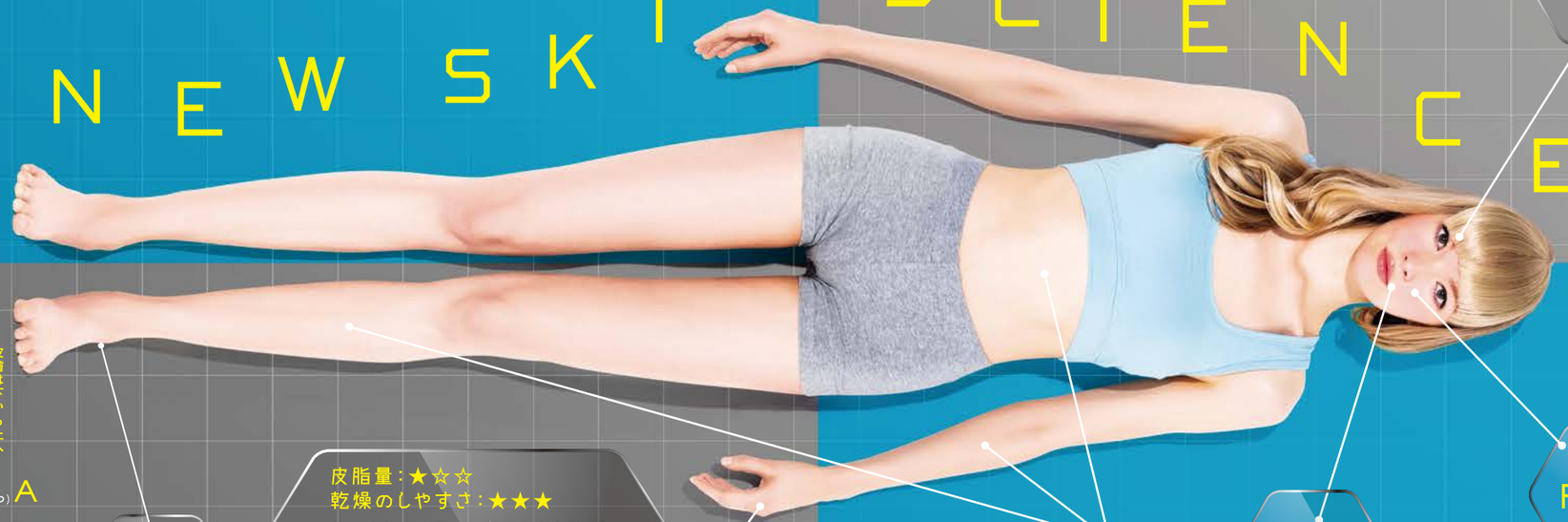
02 角層の構造と機能

●角層を構成しているのは角層細胞と細胞間脂質。角層細胞の中には水分のほか、天然保湿因子（NMF）と呼ばれる成分が含まれています。
●NMFはもともと皮膚に存在するアミノ酸や尿素、汗の成分などの総称で、保湿機能の要となる成分ですが、水溶性のため洗浄などに伴って失われやすいという特徴も。NMFの減少は乾燥肌の大きな要因です。
●角層細胞の周りを埋めるのは、セラミド・コレステロール・脂肪酸から構成される細胞間脂質。バリア機能の主体です。
●皮脂腺から分泌される皮脂も、皮膚の表面を覆って水分の蒸発を防ぐ役割をしています。

03 乾燥肌を防ぐためには

●潤いある皮膚を保つには、角層を構成する成分が過不足なく作られ、一定の周期で入れ替わること（ターンオーバー）が大切ですが、実際には様々な要因で乱れがちです。
●これを整えるのが毎日のスキンケア。顔であれば基礎化粧品、体であれば保湿クリームなどを使って水分や保湿成分を外から適切に補給することで、角層の状態を整えることが大切です。
●角層の厚みや皮脂の分泌量は部位によって異なるため（下図）、各々に合った保湿を考えてみましょう。

＜乾燥肌の要因となるもの＞
●内的要因：加齢、皮膚の炎症、ホルモンの変化、不規則な生活など
●外的要因：空気の乾燥や寒さ、紫外線、洗いすぎ、喫煙など



HEEL
皮脂量：☆☆☆
乾燥のしやすさ：★★☆

体重を支えるかかとの角層はなんと約90層。足底は汗腺が発達しているが、皮脂腺はなく、厚みがある分、深いひびわれが起こりやすい。（→P16-17へ）

HAND
皮脂量：★☆☆
乾燥のしやすさ：★★★

手のひらは50層もの角層からなり、物をつかんだり握ったりしやすくなっている。NMFの素にもなる汗の分泌は多いが、一方で物に触れたり洗ったりする機会が多く、NMFが失われやすく乾燥しやすい。（→P16-17へ）

BODY ARM LEG
皮脂量：★☆☆
乾燥のしやすさ：★★☆

衣服に覆われている分、健やかな肌が保たれやすいものの、背中などを除き皮脂腺が少なく、冬場は乾燥＋衣服のこすれなどからかゆみが起こりやすい。（→P14-17へ）

LIPS
皮脂量：☆☆☆
乾燥のしやすさ：★★★

粘膜に近い特殊な皮膚。皮脂の分泌もなく、顔の3倍以上も水分が蒸発しやすい。くちびる周囲の皮膚も乾燥しやすい部位。

FACE
皮脂量：★★☆
乾燥のしやすさ：★☆☆

7〜9層の薄い角層からなる。ターンオーバーが速く、バリア機能は低いものの、Tゾーンを中心に皮脂の分泌が盛ん。紫外線など外界の影響を受けやすい。（→P8-13へ）

EYELID
皮脂量：☆☆☆
乾燥のしやすさ：★★☆

まばたきを繰り返す必要性から、顔の中で最も角層が薄く柔らかく、乾燥から小じわができやすい。皮脂分泌はほとんどなく、そのため顔の中でもまぶたにはニキビができないという一面も。

【監修】平尾哲二 先生（千葉科学大学薬学部生命薬科学科 化粧品科学研究室 教授）：皮膚科学・化粧品科学のエキスパート。著書に『医師・医療スタッフのための化粧品ハンドブック』など。

注）肌の乾燥のしやすさや感じ方は個人差や年齢差が大きく、ここで示した程度と実感が一致しないこともあります。目安としてご覧ください。

まずはやめたい その、お手入れ NG SKINCARE

自己流になりがちな顔のスキンケアや保湿ケア。誤った認識でケアを続けると、時　に逆効果になることも。あなたの思い込み、皮膚科学の観点からジャッジします。

クレンジングや洗顔はできるだけ時間をかけて念入りに行う？

NO !!!!!!

クレンジングや洗顔の目的は、メイクやほこり、皮脂汚れなどを落とすこと。必要以上に時間をかけると、潤いを保つ皮膚の成分（天然保湿因子NMFや細胞間脂質）まで流してしまいかねません。くまなく、かつテキパキ行いましょう。

スキンケア成分は洗顔後しばらくのち肌が乾燥してからのほうが浸透する？

NO !!!!!!

洗顔後、やさしくタオルドライしたら、あまり時間をおかずにスキンケアを行うのがベーシック。肌が乾燥したほうが浸透がよくなるとは、必ずしも言えません。むしろ、洗顔で失われたお肌の保湿成分を早めに補ってあげたいものです。

化粧水は成分がほとんど水なので、つけてもあまり意味はない？

NO !!!!!!

そんなことはありません。とても意味があります。化粧水には水分以外にも様々な保湿成分が含まれており、水分を肌にとどまらせたり、次に使う乳液やクリームなどのなじみをよくするといった働きがあります。最も基本的なスキンケアアイテムです。

化粧水は必ずコットンにつけて使うべき？

化粧品はその使い方までを考慮して設計されているため、製品ごとに「使用方法」を確認するのがベスト。コットンの使用を勧める製品もあれば、手にとってなじませる方法を勧める製品もあるはずです。化粧水にかぎらず、アイテムを変えたらその都度確認を。

NO !!!!!!

乳液・クリーム・美容液はいずれか1つだけ使えばよい？

NO !!!!!!

顔のスキンケアの基本アイテムは、洗顔料・化粧水・乳液。クリームや美容液はオプションで、乾燥などの悩みに応じて加えます。また、どのメーカーもシリーズでの使用を前提に製品を設計しているため、同一ブランドでそろえて使うほうがより効果的です。

高価なスキンケア製品は肌を甘やかすので使わないほうがよい？

NO !!!!!!

高価な製品には相応の成分や工夫が盛り込まれていますが、肌を甘やかすことには直結しません。一方で、安かろう＝悪かろうかというと、それも違います。日本のスキンケア製品はレベルが高く優れたものが多いので、色々試して自分の肌に合ったもの、ある程度継続して使えるものを選ぶのがベストです。

男性にスキンケアはいらない？

もちろん男性にもスキンケアは必要です。男性特有の肌事情に、毎日の「ひげ剃り」があります。肌にとっては大きな負担であり、皮膚のバリア機能は低下しがち。アフターシェーブローションや、女性と同様の基本ケア（化粧水・乳液など）で、しっかり潤いを補うことを勧めます。

NO !!!!!!

レモンパックやキュウリパックは究極の保湿ケアになる？

NO !!!!!!

絶対NG！ 植物成分の中には、光アレルギーや光毒性といって、太陽光などに当たるとアレルギー物質や毒性物質に変化する成分が含まれていることがあり、皮膚の炎症を引き起こすおそれが。未精製の天然物でのお手入れには、こうしたリスクがつきものと心得て。

【監修】平尾哲二 先生（プロフィールはP6）

グルコマンナン姉妹の

保湿207日研究所

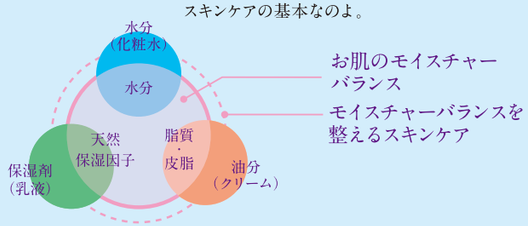
お肌の潤いを保つのに必要な
スキンケアの基本を
つや子とつや美が解説するね!!

～モイスチャーバランス編～

1 モイスチャーバランスって

知ってる?

お肌の潤いを保つには、角層に存在する水分・天然保湿因子(NMF)・脂質の3つの成分をバランスよく保つことが大切なの。これをモイスチャーバランスと言うのよ。でも、モイスチャーバランスは、外気や紫外線、年齢などの影響を受けて、乱れがちなの。だから、この3つの成分に相当する要素を補ってあげることが、スキンケアの基本なのよ。



2 ぷる肌のためのベーシックケア

教えてあげるわ!

Step 1 お肌をきれいに洗ったら、まずは化粧水で水分を十分に補ってあげて。

Step 2 次に補うのは保湿成分。代表的な製品は乳液よ! 角層に浸透して、肌の内側で水分をぎゅっとキープする役割をしてくれるの!

Step 3 最後はクリームね。補った水分や保湿成分を油分で覆って、潤いを逃がさないよう保護するのよ!

［ グルコマンナンつや子 ］

化粧品メーカー・アデニールの研究員。情に厚く、困った人を見るとつい助けてしまう優しい性格。しかしやたらとセラミドシャワーを使うので、周囲から止められることもある。

［ グルコマンナンつや美 ］

つや子の双子の妹。クールな性格で一見冷たそうに見えるが、周囲が乾燥していると、モイスチャーフラフープを巧みに操り、潤いをふりまく。

3 セラミドシャワーで

もっとぷるぷるに!

スキンケアの基本がわかったら、次に気にしたいのはスキンケア製品に含まれる成分よ。つや子が注目してほしいのは、もちろん「セラミド」! セラミドは私たちのお肌にもともと存在する成分で、水分をキープする力がとっても強いの。でも、年齢とともに減っていってしまうのよ。だからその分、外からたっぷり補ってあげてほしいわ!

Let's try!

Moonyu

化粧水・乳液・クリームだけでなく、メイク落としや洗顔料にまで天然のコンニャク由来のセラミド(加水分解コンニャク根)を配合した「モーニュ」のスキンケアシリーズは、お肌のモイスチャーバランスを保つために必要な成分をたっぷり配合した、低刺激の自然派良品。
正しいお手入れ+セラミドパワーのつまったやさしい「モーニュ」を試してみない?

先着50名様限定

モーニュ トライアルセット
無料プレゼント

製品の詳細ご応募はこちら!

左から ◎ピュア クレンジング クリーム 2g×7◎UV プロテクト ミルク 1mL×7◎モイスチュア ミルク 10mL◎ナチュラル エッセンス ローション 10mL ◎ウォータリィ モイスト クリーム 4.5g ◎クリーミィ ウォッシング フォーム 4.5g◎泡立てネット ※ご使用前にパッチテストをおすすめしております。

【監修】平井 幸治さん(株式会社アデニール研究員／「加水分解コンニャク根」プロジェクトメンバー)

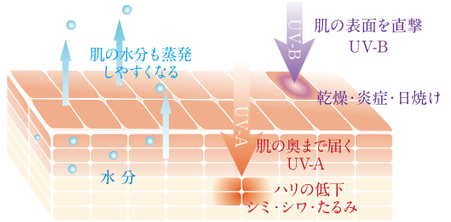
冬こそ、紫外線対策。

柔らかな日差しに、紫外線（UV）のケアを怠りがちな冬。
しかしそのことが、乾燥のみならず肌の老化をもまねいているかもしれません。

見えない肌ダメージをもたらす紫外線。

UVケアが必要なのは、日差しの強い季節だけ——そう思っていませんか？　夏に比べて冬は日差しが穏やかで日焼けもしにくいため、UVケアをおろそかにしがちです。そこに忍び寄るのがUV-A。地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類があり、日焼けの原因となるのは主にUV-B。一方、波長が長く、皮膚の深くまで到達するUV-Aは、冬にも比較的多く降りそそぎ、目にはみえにくい形で肌にダメージを与え続ける紫外線です。

肌に起こる「光老化（ひかりろうか）」とは？



知らず知らずのうちに蓄積されるUV-Aダメージによって年齢とともに現れてくるのが「光老化」。自然な老化とは異なるシミやシワ、たるみといった現象が、太陽光をよく受けていた皮膚に生じるものです。紫外線から肌を守ることは、もちろん乾燥肌を防ぐことにもつながります。紫外線に対する関心が低下しがちな冬こそ意識的にUVケアを行って、今のお肌も将来のお肌も同時に守っていきましょう。

冬のUVケア。

UVケアの基本は日焼け止め（サンスクリーン）の使用です。男女問わず、UVケアもスキンケアの一環と心得て、毎日ケアを。

- 日常的なケアでは「SPF20、PA＋＋」程度のものを選んで。
  ※SPFはUV-Bの、PAはUV-Aの防御指標です。
- サンスクリーン成分の配合された乳液などを使うと、毎日のケアとして取り入れやすくなります。
- 1度塗りでは不十分な場合が多いため、より効果的に使うためには2度塗りを。
- ムラなく塗り残しのないよう均一に。
- アスファルトや積もった雪からの照り返しにも要注意。
- 衣服や帽子、日傘などの活用も◎。

【監修】平尾哲二 先生（プロフィールはP6）

お肌うるおう真冬の BATH TIME

“熱いお湯にざぶ〜ん！” 冬のお風呂の醍醐味ですが、ちょっと待って。その入浴法が、乾燥肌を悪化させているかも！？入浴をうるおいタイムにするためのヒケツ、まとめてお伝えします。

BEFORE BATH 入浴前

まずはお水を1杯

入浴中は、目に見えなくても汗をかき、水分が失われやすいもの。予め水分補給をしておきましょう。

入浴後に過ごす部屋の加湿はOK？

加湿器などで加湿して、入浴後の急激な低湿度による乾燥を防ぎましょう。

脱衣室・浴室内をホットに

ヒーターや浴室暖房のほか、浴槽のふたをせずにお湯を張る、高めの位置からシャワーでお湯を張る、直前に浴室の壁に熱めのシャワーをかけるなども◎。

お湯張りは42℃以下で

お湯の温度が高いほど必要以上に皮脂が落ちやすくなり、肌の保湿機能が低下してしまいます。

IN BATH 入浴中

保湿入浴剤＋短湯がカギ

角層の天然保湿因子（→P6）は水溶性のため、長湯するほど肌から失われがちです。入浴剤で保湿成分を補いつつ、入浴時間も少し短めに。トウガラシ成分入りの入浴剤は温まりそうですが、乾燥肌には刺激になることも。「保湿入浴剤」と記されたマイルドなタイプを選んで。

シャワーの水勢にも気をつけて！

勢いの強いシャワーは皮膚への刺激となって乾燥＋かゆみを助長します。お湯の温度も少し低めに。

部分洗いでお肌しっとり

“洗いすぎ”は乾燥肌の大きな要因。特に冬場は脇の下や耳の後ろ、肘の内側や足指の間、陰部などの汚れやすい部位を部分的に手でやさしく洗うだけで十分です。ゴシゴシ洗いは昨日でおしまいに。

頭→体の順で洗って快適！

洗浄成分が皮膚に残るとかゆみの元に。頭→体の順に洗って、体についたシャンプーもしっかり流しましょう。

浴室内で水気オフ

浴室の外は低湿度。浴室を出る前に体についた水気を落として、皮膚からの水分蒸散を抑えましょう。

AFTER BATH 入浴後

押さえるようにタオルドライ

ゴシゴシ体を拭くのは絶対NG！ タオルで押さえるように拭いて皮膚への負担を軽減して。

“保湿剤オン”を習慣化

お風呂上がりは保湿剤（→P16）を塗るよいタイミング。「お風呂から出たら塗る」を習慣化して毎日こまめにケアしましょう。

下着や衣類は綿をチョイス

通気性のよい綿素材の柔らかな下着や衣類は、皮膚への刺激を和らげ、乾燥からくるかゆみの軽減に役立ちます。

「入浴方法を見直すだけで乾燥肌が改善する方は少なくありません。ぜひ試してみてください」 【監修】熊谷 武 さん（アイセイ薬局 薬剤師）

WHAT IS YOUR TYPE?

タイプ別保湿剤の選び方

ドラッグストアに並ぶ数々の保湿剤。化粧品から医薬品まで、選択肢が多いのは嬉しいけれど、迷ったときは何を基準に選ぶべき？ 薬剤師さんに選び方のコツを聞きました。

WHAT IS YOUR TYPE. A or B or C ? WHAT IS YOUR TYPE. A or B or C ? WHAT IS YOUR TYPE. A or B or C ? WHAT IS YOUR TYPE. A or B or C ? WHAT IS YOUR TYPE. A or B or C ?

乾燥はまだそこまで気にならない

デイリーケアに使いたい

TYPE A

RECOMMENDED!

「化粧品」での保湿ケア！

「医薬品」や「医薬部外品」よりも作用が緩やかで、長期間連用することで皮膚をすこやかな状態に保つのが「化粧品」。保湿成分配合のローションや乳液、クリームなどで毎日しっかりケアしてあげましょう。

［ 代表的な商品の例 ］

ニベア クリーム
（花王）

ロコベース
リペアクリーム
（第一三共ヘルスケア）

［ 代表的な商品の例 ］

キュレル クリーム
（花王）
医薬部外品

コラージュD
メディパワー保湿ジェル
（持田ヘルスケア）
医薬部外品

RECOMMENDED!

「医薬部外品（薬用）」での保湿ケア！

「医薬部外品」は、厚生労働省が定めた有効成分を一定濃度配合したもので、「医薬品」よりは作用が穏やかで、「化粧品」よりもすぐれた作用が期待されるもの。「化粧品」に混ざって配置されていることが多いため表示をよく確かめて、保湿成分配合のものを。

TYPE B

乾燥が気になり始めた

ここに注目！！

A & B

化粧品は、配合量の多い成分から順に全成分が表示されています。「保湿成分」や「うるおい成分」と書かれた成分が表示の上位にあれば、その分保湿作用も期待できるため、選択の際の1つの目安にしてみてください。なお、化粧品と医薬部外品では添加物の表記名が異なる場合があり、たとえば化粧品では「エチルパラベン」などと表記されるものが、医薬部外品では「パラオキシ安息香酸エチル」など、パラベンの総称名になっていたりします。パラベンにアレルギーのある方は注意が必要です。

乾燥がひどく、粉をふいたり、かゆみ、あかぎれ、ひび割れがある

［ 写真はいずれも各成分配合の代表的な商品の例 ］

TYPE C

RECOMMENDED!

「医薬品（医療用成分）」での保湿ケア！

症状がひどいときには、治療を目的にした効能をもつ「医薬品」で集中ケアを。

C-1

とにかくガサガサ、カチカチに硬くなっている。皮膚の厚い部分が特にひどい

「尿素」配合の医薬品

皮膚表面を柔らかくして角層に水分をとどまらせる成分で、肘や膝、かかとなど、皮膚の厚い部位に最適。傷や肌のバリア機能低下部位ではしみることがあるため、傷のない皮膚に。

（商品により使用対象年齢が15歳以上のものがあります）

近江兄弟社メンタームU20クリーム
（近江兄弟社）
第3類医薬品

ケラチナミンコーワ20%
尿素配合クリーム（興和新薬）
第3類医薬品

「ヘパリン類似物質」配合の医薬品

赤ちゃんの肌にも使える低刺激成分。血行を促進し、保湿しながら皮膚を正常な状態に導きます。ただし血行が促進されるため、出血のある部位、くちびるや粘膜には使用を控えて。

ヘパソフトプラス
（ロート製薬）
第2類医薬品

HPクリーム
（グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン）
第2類医薬品

C-2

かゆみが強い、炎症がある

「抗ヒスタミン成分」配合の医薬品

乾燥からくるかゆみや炎症がひどいときには、その原因の1つとなるヒスタミンを抑える成分配合の保湿剤を。

ムヒソフトGX
（池田模範堂）
第3類医薬品

メンソレータムADクリーム
（ロート製薬）
第2類医薬品

C-3

敏感肌、あかぎれ、傷がある

「白色ワセリン」でケア

油分が皮膜となって皮膚を覆い、水分の蒸発を防ぐ成分。超低刺激で全身に使用でき、敏感肌や傷があってもOK。ベタつきが気になるときはやさしくしっかり塗り込んで。

白色ワセリン（健栄製薬）
第3類医薬品

選び方の注意点

※選び方は一般的な目安です。迷ったら店頭の薬剤師、登録販売者にぜひご相談ください。※同ブランドでも、クリームや軟膏、ローション、スプレーなど様々なタイプがある場合があります。また、使用に適した部位もそれぞれ異なります。商品の表示や添付文書をよく確認し、肌の部位や状態に合ったものを選びましょう。※医薬品を数日間使用して改善がみられない、または悪化する場合には、医療機関に相談してください。また、白く粉をふき、皮膚がウロコ状になっている場合などでは、別の病気の可能性もあります。ご心配がある場合は医療機関に相談してください。※他の皮膚疾患等で受診中の方は、自己判断で使用せず、主治医の指示に従ってください。

【監修】熊谷 武さん（アイセイ薬局 薬剤師）

鍋一面のレモンがインパクト大！
レモンの風味が爽やかな鍋。

寒さ厳しい冬の日は、お鍋からもくもく湯気を立ててお部屋の湿度を上げて、お腹もお肌も満足させるのはいかが？お肌に必要なビタミン・ミネラルたっぷり&レモンの香りが部屋中に広がるアロマ雪見鍋をぜひどうぞ！

ポイント！

- 牡蠣に含まれる亜鉛、ビタミンB_2は、皮膚のターンオーバーを促し、肌荒れや乾燥肌の予防に役立ちます。
- 野菜や果物に多く含まれるビタミンA・C・E（ビタミンエース）を一緒に摂ることで、抗酸化力が高まり、すこやかなお肌の維持に役立ちます。1食に必要なビタミンC、ビタミンE、亜鉛が摂れるお鍋です。
- お好みでつくり方❻の最後に冷凍したレモンを皮ごとすりおろして振りかけると、さらに風味よくおいしく食べられます。

材料（4人分）

- 牡蠣（加熱用）／8粒
- レモン／1個
- にんじん／1/3本（約40g）
- 大根／1/2本
- さつまいも／1/5本
- 白菜／1/4個（約400g）
- 長ねぎ／1/2本
- 水菜／1/2袋
- 舞茸／1パック

調味料

- 白だし／大さじ4
- 水／1.0L
- みりん／大さじ1と1/2
- 酒／大さじ1
- 塩昆布／20g

つくり方

❶牡蠣は3%濃度の塩水（分量外）でやさしく洗い、キッチンペーパーで水気をふきとっておく。
❷レモンは輪切り、にんじんはピーラーでスライスし、端からくるくる巻いておく。大根はおろして水気をしぼる。
❸さつまいも、白菜、長ねぎ、水菜、舞茸は食べやすい大きさに切る。
❹鍋にさつまいも、白菜を敷き詰め、合わせた調味料を入れて火をつけ沸騰させる。
❺具材に火が通ったら、牡蠣、にんじん、長ねぎ、舞茸を入れ、蓋をして再び煮立たせ全体に火を通す。
❻水菜、大根おろし、レモンを添え、さっと煮たら完成。

#おうちで鍋パ

#お肌とぅるんとぅるん

#メガネ曇る

香りと楽しむ雪見レモン鍋

もくもくの湯気で、うるおい♪♪

【監修】佐々木彩子さん（アイセイ薬局 管理栄養士）

もくもく盛り盛り肉鍋レシピ

こってり系がお好きな方は、こんなお鍋で湯気をもくもくさせてみるのはどうでしょう？お部屋の湿度も気持ちもぐんぐん上げる、大満足の坦々風がっつり鍋。もちろん、お肌の状態を整えるのに役立つ食材も盛り盛りです。

材料（4人分）

- にんにく／4かけ（約20g）
- しょうが／10g
- にら／1束
- 白菜／200g
- にんじん／1/2本（約100g）
- もやし／800g
- 白髪ねぎ／適量（長ねぎ約3cm分）
- 豚ひき肉／240g
- 豚薄切り肉／16枚（約320g）
- 中華麺（鍋用）／2人分
- （好みで）ラー油、一味唐辛子／適量

合わせ調味料

- 醤油／大さじ1
- 味噌／小さじ2
- 酒／小さじ2

スープ

- 水／1.0L
- 中華だしの素／大さじ2
- 味噌／大さじ2
- ピーナッツバター／大さじ4
- 醤油／40mL（大さじ2と2/3）
- 酢／小さじ4

つくり方

1. にんにく、しょうがはみじん切り、にらは約5cm、白菜は一口大、にんじんは短冊切りにしておく。
2. 鍋に豚ひき肉とにんにく、しょうがを入れて炒め、合わせ調味料で味付けする。少量を別に取り分けておく。
3. 鍋にスープの材料を加え、煮立たせてアクをとる。
4. もやし・にら半量を鍋の中央に盛り、周りに白菜、にんじん、残りのにらを加え、さらに中央に残りのもやしを山型になるように盛る。
5. 山型に盛ったもやしの周りに豚薄切り肉を巻いていく。
6. ❷で取り分けておいた肉味噌と白髪ねぎを頂上部分に盛る。
7. アクをとりながらよく煮込み、にんじんが柔らかくなったら完成（好みでラー油または一味唐辛子を加える。肉は崩しながらよく火を通す）。
8. 鍋の具材をあらかた食べ終えたら中華麺を加えて少し煮込み、〆とする。

ポイント

- 材料のにら、にんじんに含まれるビタミンA・C・E（ビタミンエース）は抗酸化に働き、お肌をすこやかに保つのを助けます。
- ピーナッツバターや豚肉に含まれるオレイン酸、豚肉に含まれるビタミンB_2も同様に、肌の状態を整えるのに役立つ栄養素です。
- 発酵食品の味噌は腸内環境の改善に寄与し、お肌の調子を整えるのに役立ちます。

読者プレゼント present! present!

10 名様 PRESENT

糀甘酒（LL 3本パック）

米、米こうじのデンプンを分解し、自然な甘みを引き出したストレートタイプの糀甘酒。砂糖不使用、アルコール0%はもちろん、ストロー付きタイプの125mL×3本セットで、お子さんから大人まで、いつでもどこでも気軽に自然のおいしさを楽しめます。

（商品に関するお問合せ）マルコメお客様相談室 0120-85-5420（平日9:00〜17:00）

10 名様 PRESENT

HERSバスラボ
ゆず＆森アソート16錠入

スキンケアタイプの薬用入浴剤。その日の気分に合わせて選べる、ほっと落ち着く4つの香りの詰め合わせです。炭酸ガスが温浴効果を高めるとともに、なめらかな泡が肌を包んですべすべな肌ざわりに。ヒアルロン酸（保湿成分）配合でお肌しっとり。医薬部外品です。

（商品に関するお問合せ）白元アースお客様相談室 03-5681-7691（平日9:00〜17:00）

シアバター
クレンジングバーム
&
シアバターホイップ
フェイスウォッシュ

セットで
2 名様 PRESENT

シアバターをはじめ植物エキスなどの保湿成分を配合したスキンケアアイテム。シアは西〜中央アフリカに生育する木で、この木の種子から得られるシアバターは現地の赤ちゃんや女性の肌を守るクリームとして古くから使用されています。体温で溶けるバームタイプのクレンジングともちもち泡タイプの洗顔料でお肌しっとりきれいに。

（商品に関するお問合せ）生活の木お客様サービス係
0120-175082（平日9:00〜17:00）

応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2018年2月28日（水）（おハガキの場合、当日消印有効）です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先

おハガキ
〒100-0005東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール／応募フォーム（QRコード）
hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。

次号予告
4月16日（月）
発行予定！
テーマは「ロコモ」

ヘルス・グラフィックマガジン 第28号 2018年1月15日発行［発行元／お問合わせ先］アイセイ薬局 ヘルス・グラフィックマガジン編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 メールアドレス：hgm@aisei.co.jp

もう、薬局で待つ必要は
ありません。

→お薬できたら、メールでお知らせ

無料

ダウンロードはコチラから

アイセイ薬局の
電子おくすり手帳アプリ
おくすりPASS

App Store からダウンロード
Google play で手に入れよう

AppleとApple口ゴは米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。App Storeは Apple Inc.のサービスマークです。

おくすりPASSでできること

おくすり手帳の電子化
服用したお薬の情報を常に携帯

服薬アラームで飲み忘れ防止
飲む時間が来たらアラームでお知らせ

処方せんのFAX送信
事前送信で待ち時間を短縮

家族のおくすり管理
ご両親もお子様も。最大8名登録可能

調剤完了メールの受取り
お薬の待ち時間を有効活用

▼▼▼詳しくはWebサイトで▼▼▼
おくすりPASS 検索