

## 乾燥を防いで健やかなお肌をめざす10ヶ条

乾燥肌に悩む人は、高齢者に限らず、皮膚にたっぷりの皮脂や水分を保っているはずの若い世代にも珍しくありません。一生懸命スキンケアしても思うように改善しないときは、肌の乾燥を防ぐ次の10ヶ条を実践しましょう。

- ①入浴時に肌をゴシゴシこすらない
- ②浴槽には入浴剤や生薬を入れ、さら湯の刺激から守る
- ③お風呂上がりにローションやクリームで保湿ケア
- ④就寝中電気毛布をつけっぱなしにしない
- ⑤アミノ酸を含む肉や魚などタンパク質を十分にとる
- ⑥血流を悪くする冷たい飲食物を避ける
- ⑦ビタミンを多く含む緑黄色野菜を積極的にとる
- ⑧運動や入浴で血行促進
- ⑨十分な睡眠をとる
- ⑩不足する栄養成分の補給にクシリなどを活用する



## 生活習慣変えない限り予防にはほど遠く

いわゆる悪玉コレステロールや中性脂肪の数値が高い人に加え、善玉コレステロール値が低い場合も脂質異常症と呼びます。何の対策もとらないと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など、命の危険に関わる状況に追い込まれることも。すぐに薬に頼るのではなく、数年間は食事・運動療法を行い改善の努力をすべき、との専門医の指摘もあります。換言すれば、意識して生活習慣を変えない限り、薬を使っても動脈硬化の予防にはほど遠いのです。食事の基本は適正カロリーを知り肥満を避けること。1日30分以上の運動も毎日行いたいものです。ただし急な運動は危険。運動トレーナーと相談して、無理のない範囲で行いましょう。

## 腸内で善玉菌を増やす身近な食材とは？

最近の研究によって、腸は「第2の脳」と言ってもいいほど複雑で、健康維持に大切な働きをしていることがわかってきました。腸内環境が乱れると悪玉菌が優勢になり、老廃物を増やし、腸の動きを鈍くしてしまいます。逆に、腸内環境を整えることで便秘や軟便、肌荒れ、疲れ、体臭などさまざまな悩みが改善されます。腸内環境を整える成分として、納豆のネバネバに含まれるナットウキナーゼが注目され、中国人観光客による「爆買い」まで起こっていました。意外に知られていませんが、代表的な善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌などを配合したヨーグルトに限らず、タマネギやゴボウなど、身近な食材に善玉菌を増やす効果があるそうです。

