



「ヒト型セラミド」は冬に使いたい保湿成分



セラミドと言えば、今や知らない人がいないくらい有名な保湿成分です。

セラミドはもともと、表皮の角質層にあるコレステロールに似た油性の成分で、最近では化粧品成分として色んなエイジングケア化粧品に配合されるようになってきました。

その理由は、何といても高い保湿力とバリア機能を守る力が高いからです。そして、もう1つの大きな理由が、空気中の水分が減って湿度が下がる冬場でも蒸発せずにしっかりとお肌を守ってくれるからです。

また、セラミドは、「油分」なので化粧水よりも美容液や保湿クリームと相性が良いのです。だからこそ、真冬の乾燥肌対策には、セラミド配合の美容液や保湿クリームがオススメです。

さて、そんなセラミドにはいくつかのタイプがあるのをご存知でしょうか？

セラミドにはコメヌカなど植物由来のタイプ、馬などの動物由来のタイプ、そして発酵で作って人のセラミドに極めてよく似たヒト型セラミドなどがあります。

中でもオススメは、ヒト型セラミドです。価格が高いことがデメリットですが、高い保湿力とバリア機能を守る力を持っています。

化粧品成分で「セラミド」と表示できるのは、ヒト型セラミドだけです。

実は、ヒト型セラミドにも種類があって、「セラミド2」「セラミドAP」「セラミドNP」などと表示されます。

ナールスでセラミドと言えば、

3種のヒト型セラミドを配合した保湿クリーム「ナールスユニバ」

冬場のお肌の乾燥が気になる場合に、ぜひ、試していただきたいナールス製品です。



今月のご愛用者さまの声

ご使用商品
 ピュア・ネオ・ユオ・エークレンス・フォーム・パッション・ロゼ
 乾燥肌で、季節の節目には
 いちかサササどどうもささ
 ったのささ。ナールス ピュアとユニバ
 使用に1週間も経たないうちに
 改善されました。夜、使用後、朝の
 洗顔時、肌の感触もすべっというか
 つるんというか...と肌も整ってきた
 こと実感しています。
 あ、手ばなせない化粧品です！

イニシャル (N.K) 年齢 (47歳) 男・女

もう手ばなせない化粧品です！！

ご使用商品：ナールスピュア、ナールスユニバ

乾燥肌で、季節の節目にはいつもカサカサで
 どうすることもできなかったのですが、
 ナールスピュアとユニバを使用して1週間も経たないう
 ちに改善されました。

夜、使用後、朝の洗顔時、肌の感触もすべっというか、
 つるんというか...とてもキメが整ってきたことも実感し
 ています。

もう手ばなせない化粧品です！！

47歳/N.K.さまより

※個人の感想であり、使用感、効果等には個人差があります。



～ かじきとれんこんのナポリタン風焼きうどん ～

茹でうどんを使った時短ナポリタン！

うどんのモチモチ感がナポリタン風の味付けによく合います。

ナポリタンというとソーセージですが、高たんぱく質、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）を含むヘルシーな魚「めかじき」を使いました。

そして野菜は冬野菜の代表「れんこん」を加えました。

れんこんは美肌に役立つ栄養成分が含まれています。主成分は炭水化物で、でんぷん質が多い野菜です。



<今月の食材>⇒ れんこん

れんこんを料理する時は「素早く」がポイントです！

れんこんには豊富なビタミンCが含まれています。生のれんこん100g中のビタミンCは、レモン果汁100g量に匹敵するほどです。ビタミンCは熱に弱いと言われていますが、れんこんのビタミンCはでんぷん質で守られるので、ビタミンCの損失が少ないことが特長です。

ただし、水にさらすとビタミンCが流れやすくなるので、切った後は直ぐに料理をしましょう。

またれんこんには、粘膜を守ってくれる働きがあるポリフェノール成分のムチンが含まれています。

切ったれんこんを置いておくと黒っぽくなりますが、これはムチンが空気に触れて酸化するからです。



材料（1人分）

れんこん	40g
マッシュルーム	2個
たまねぎ	1/4個
バター	10g
ピーマン	1/2個
めかじき(切り身)	1切れ
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	適量
うどん(ゆで)	1袋
A(合わせ調味料)	
トマトケチャップ	大さじ2杯
コチュジャン	小さじ1杯弱
みりん	小さじ1/2杯
牛乳	大さじ1杯
めんつゆ(三倍濃厚)	小さじ1杯
顆粒コンソメ	1/2袋

下準備



◇下準備①

れんこん→うすめのいちよう切り

マッシュルーム→軸を取りうす切り

たまねぎ→うす切り

以上の野菜を耐熱容器に入れ、上にバターをのせます。

ラップをした後、電子レンジで約2分加熱します。



◇下準備②

めかじきは1センチの幅に切り、軽く塩、こしょうをします。キッチンペーパーで水気をとります。

◇下準備③

合わせ調味料Aをすべて合わせ、よく混ぜておきます。

作り方



1. フライパンにオリーブオイルを敷き、下準備②のめかじきを入れ、両面を焼きます。フライパンの半分の部分に、下準備①の野菜を入れます。※野菜から汁(野菜の旨味)が出ていますが、この段階では汁は入れずとっておきます。

2. 1のフライパンの中央をあけて、うどんを入れます。うどんの上に、1でとっておいた野菜の汁を注ぎます。

3. うどんをほぐしながら炒めたら、下準備③の合わせ調味料を加えて、全体をよく混ぜます。最後に輪切りにしたピーマンを加えて軽く炒めます。器に盛り付け、お好みで粉チーズをふって召し上がってください。



エネルギー 約512kcal

たんぱく質 約20.9g

脂質 約15.0g

炭水化物 約71.5g

塩分 約3.0g

(1人分)