

# 春は花粉症皮膚炎に気をつけよう！



春の季節で気をつけたい肌トラブルの1つが、花粉による肌荒れ「花粉症皮膚炎」です。

3月になると春も目の前。気温も少しずつあがり、お肌にも良い季節へ向かいます。ところが春一番の影響で埃や花粉が舞い散ります。

そんな花粉で鼻水や目のかゆみなどが出るのが、花粉症です。実は、花粉症はお肌にも悪影響を与えるのです。花粉の時期になると、肌が敏感になり、カサつき・かゆみ・湿疹・発赤などの症状があらわれる方がいます。また、皮膚が薄い目の周りに症状が出る方が多く、ひどくなると頬や口周りにも広がります。3月にこんな症状が現われるのは、花粉症皮膚炎かもしれません。

もし、ひどい場合はスキンケアだけに頼らず皮膚科などを受診することをおすすめします。

こんな症状までない方や花粉症が無い方でも、花粉を避けることは大切です。花粉症の予防と対策に最も効果的なのは、鼻や口への花粉対策はマスクを着用すること。これで、花粉の量は、1/6程度になります。他にも帽子、ゴーグル、メガネ、衣類などいまでは様々な花粉対策グッズがあるので、上手に花粉対策を行いましょう。

スキンケアによる花粉による肌荒れ対策の基本は、例にもれず「保湿」です。肌のバリア機能をしっかりとらかせるために、高保湿で刺激の少ないエイジングケア化粧品を使いましょう。

保湿成分としては、やはりセラミド。特に、お肌にあるセラミドと構造が殆ど同じヒト型セラミドがおすすめです。しかし、顔全体に油分の多いこってりタイプ保湿クリームを使うと、花粉が肌に付着しやすくなってしまいますので、この季節には向きません。

美容液やクリームならジェルタイプがおすすめです。

ナールスでは、セラミド2を配合した美容液「ナールスネオ」と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」がおすすめです。

花粉による肌荒れ予防に、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 (ユニバ) エーケレンス・フォーム・パッション・ロゼ

ピュア→ネオ→ユニバの順で  
使用しています。

2ヶ月で使いきりました。

ベタつかずお化粧直前でも  
使用できて気に入っています。

お肌のゆらぎも気にならなくなりました。

リピートです。

リピート確定です。

イニシャル (A K) 年齢 (44 歳) 男 (女)

※個人の感想であり、使用感、効果等には個人差があります。

### リピート確定です♪

ご使用商品：ナールスユニバ

ピュア→ネオ→ユニバの順で使用しています。

2カ月で使いきりました。

ベタつかずお化粧直前でも

使用できて気に入ってます。

お肌のゆらぎも気にならなくなりました。

リピート確定です。

44歳/A.K.さまより





# 内側からのエイジングケア！実践、美肌レシピ



## ～抗酸化の和ハーブたっぷり「春のキーマカレー」～

今年の冬は、寒さが厳しく、春の訪れが嬉しくなります。  
冬の肌乾燥のピークは越えましたが、紫外線、花粉、気温差により、  
普段、肌が元気な方でも、調子が悪くなる「乾燥性敏感肌」を感じる方が  
多くなります。特に気を付けたいのが、春の肌酸化です。  
肌酸化は、紫外線や生活環境の変化によるストレスなどが原因になっています。  
基礎化粧品ケアはもちろん大切ですが、内側からのWケアが大切です。  
そのためには、まず、抗酸化成分が含まれている食材を積極的に取り入れましょう。



### オススメの抗酸化食材は「和ハーブ」

ハーブというと、洋のイメージですが、日本で古くから使われている和のハーブには優れた栄養成分が含まれています。  
キーマカレーには、美肌の基本と言われる「ビタミンACE(エース)」の代表食材のにんじんのすりおろしを加えました。

- ・大葉 ～ 抗酸化成分のβ-カロテンが豊富に含まれている他、フラボノイド成分のルテオリンには、抗炎症、抗アレルギー作用が期待されています。
- ・小ねぎ ～ にんにくやねぎの辛味成分として知られているアリシンには、血行促進作用があり、肌のターンオーバーに役立ちます。
- ・貝割れ菜 ～ ピリッと辛い成分はイソチオシアネートです。強い抗酸化力で活性酸素を抑制する効果が期待されています。

☆さらに、抗酸化力が高いパクチー、ルッコラ、トマトも一緒に添えました。

カレーのスパイシーな香りと、爽やかな野菜と一緒に楽しんでください。



### 材料 (2人分)

クミンシード	約15粒
オリーブ油	適量
しょうが(おろし)	小さじ1/3杯
にんにく(おろし)	小さじ1/3杯
たまねぎ	1/2個
豚ひき肉	150g
にんじんのすのおろし	小1/2本
カレー粉	小さじ2杯
固形ブイヨン	1/2個
湯	100cc
トマトケチャップ	大さじ1杯
こいくちしょうゆ	小さじ1/2杯
塩、こしょう	少々
ごはん	2膳分

大葉、小ねぎ、貝割れ菜、パクチー、ルッコラ、トマト、アーモンド

エネルギー	467kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	16.2g
炭水化物	58.1g
食物繊維総量	2.6g
糖質量	55.4g
食塩相当量	1.0g

(1人分)

### 下準備

- ・たまねぎは、みじん切りにする
- ・固形ブイヨンは湯で溶いておく

### 作り方



- ①フライパンに油を敷き、弱火でクミンシードを炒めます。
- うすく色がついて、香りが出たら、たまねぎを加えて中火で炒めます。
- たまねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて、ひき肉に火が通り、ポロポロの状態になるまで炒めます。
- にんじんのすりおろしを加えて軽く炒めます。
- ②カレー粉を加えて約2分炒め、湯で溶いておいたブイヨンを加えます。汁気が半分くらいになるまで炒めます。
- ③トマトケチャップ、しょうゆを入れて、更に炒め、汁気が無くなってきたら、塩、こしょうで味を整えます。

### 盛り付け

器に、ご飯を盛り付け、上にキーマカレーをのせます。まわりに、小口切りにした小ねぎ、大葉、貝割れ菜、パクチー、ルッコラ、トマト、アーモンドを飾ります。全部混ぜながら召し上がってください。