

# 気になるシミについて



4月は暖かくなって、桜の季節。お花見など、お出掛けが楽しくなってきますよね。

でも、お出掛けする時に気になるのが紫外線。

4月の紫外線量は、3月に比べるとさらに上昇するので、紫外線対策をしっかりとしないといけない時期です。

紫外線が強くなってくると、シミもあわせて気になりますよね。

そこで、今回は、シミの種類の中でも、紫外線が主な原因となっている「老人性色素斑(日光性黒子)」について、お話したいと思います。

老人性色素斑とは、紫外線でメラニンが大量につくられることによってできます。

丸い色素斑で頬骨の高いところにできやすく、最初は薄い茶色をしていても、だんだん黒っぽくなり、境界がはっきりしてくるのが特徴です。

紫外線ダメージが少しずつであっても長年蓄積すると、表皮の色素細胞(メラノサイト)、角化細胞(ケラチノサイト)、そして真皮の線維芽細胞が異常をきたします。また、紫外線によって遺伝子の異常や慢性的な炎症も起こることがわかっています。

それが、シミとなって現れるのです。

40歳前後になると急にシミが増えたと感じる人も多いと思いますが、実はお肌の奥ではずっと前から変化が起きているのです。

だから、エイジングケアの基本である紫外線対策で未然に防ぐことが大切です。

そのポイントは、大きく3つです。

①「日焼け止めを塗る」「UVカットの洋服やサングラスを身につける」等、紫外線を予防する。

②予防的に美白化粧品を使う。

③その上で、紫外線に負けないお肌作りやビフォーアフターケア。そのためには、ビタミンACEを野菜や果物から摂ること、ビタミンACEやナルスゲンなどの抗酸化作用のあるエイジングケア化粧品をお出掛けの前後で使ってケアする。

ナルスゲンには、線維芽細胞を守り紫外線による光老化を抑えるはたらきがあります。

ナルスゲン推奨濃度配合のナルスシリーズは、ビフォーアフターケアをしっかり行うことで、お肌の老化予防をサポートしましょう！

※ナルスフォーム、ナルスエークレンズにはナルスゲンは配合されていません。

## 今月のご愛用者さまの声

ご使用商品  
ピュア・ヌオ ユニバ エークレンズ・フォーム・パッション・ロゼ

浮気をして他メーカーのトライアルセットを試してみました。たった1回使っただけでやめました。乾燥する。まぶたが引きつる感じ。これはナルスを使う前の私の肌と同様。あたり前になっていた快適な肌は、ピュアとユニバで保たれていたのだと改めて思いました。

イニシャル(K.O.) 年齢(48歳) 男・女

ご使用商品：ナルス ピュア、ユニバ

浮気をして他メーカーのトライアルセットを試してみました。

たった1回使っただけでやめました。

乾燥する。まぶたが引きつる感じ。

これはナルスを使う前の私の肌と同じ。

あたり前になっていた快適な肌は、

ピュアとユニバで保たれていたのだと

改めて思いました。

48歳 / K.O.様 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。

# 内側からのエイジングケア！実践、美肌レシピ ～ 春をスッキリ「大葉とミントの Pasta」～



春本番になり、本格的な花粉症シーズン真っ只中です。

花粉症の方も、通院するほどではない方も、花粉の季節は、対症療法(起きている症状を和らげること)が大切です。くしゃみ、鼻水は、からだ花粉を異物と認識して外に出そうとして起こる、免疫機能の異常反応です。

鼻の粘膜は腫れ、目や喉のかゆみ、咳を生じるアレルギー症状は、酷くなると、鼻づまりからの頭痛、炎症反応による微熱、だるさなど、風邪に近い症状を感じる方もいらっしゃると思います。

花粉の時期は、QOL(生活の質)を低下させず、これらの鼻、喉、目の症状を和らげる対症療法が重要になります。

投薬治療の他に、マスク、ティッシュ、眼鏡、目薬などは欠かせませんが、食事からのケアも注目されています。

医学的には、特に花粉症に良いといわれる1種類の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられていますが、花粉によって、弱ってしまった鼻、喉、目の粘膜などをケアし、ストレス緩和にも役立つ食材を、普段の食事に取り入れてみませんか？

## ◇弱った粘膜のケアに役立つ食材◇

**松の実** ⇒ 中国では薬膳料理の食材として使われています。松の実には、「ピノレン酸」という珍しい不飽和脂肪酸が含まれています。抗アレルギー、アレルギーに伴う症状の緩和作用が報告されています。また、美肌づくりに欠かせない抗酸化ビタミンのビタミンE、ミネラルも豊富に含まれています。

**いかなご、こうなご** ⇒ 目の表面や角膜、結膜の保護に欠かせないビタミンB2、免疫を調整するビタミンDが含まれています。

**大葉** ⇒ 体内でビタミンAとして働く、β-カロテンが豊富に含まれています。ビタミンAは、健康な粘膜、肌をつくるために欠かせない栄養素です。

**ミント** ⇒ ミントに含まれるミントポリフェノールには、鼻の粘膜の腫れを抑えてくれる働きがあります。ミントには、色々な種類がありますが、料理に使う際は、甘い香りのスペアミントがおおすすめです。



## 材料 (2人分)

ショートパスタ (ペンネ)	120g
塩(パスタをゆでる用)	適量
大葉	10枚
スペアミント	約10枚
パクチー	
苦手な方は、大葉を5枚に増やしてください)	1株
にんにく	1片
松の実(いり)	約8g～10g
オリーブ油	大さじ1杯
粉チーズ (パルメザンチーズ)	大さじ1杯
こうなご(いかなご)	8g
塩、こしょう	少々

## 作り方



①ミキサーまたはフードプロセッサーに、大葉、スペアミント、パクチー、にんにく、松の実、オリーブ油を入れて、ペースト状にします。最後に、粉チーズを加えて、よく混ぜておきます。多少、松の実の粒が残っていても、かまいません。

②パスタは表示通りに茹でた後、ザルあげし、鍋に戻します。パスタが熱いうちに、1のペースト、こうなごを加えて、よく和えます。その後、塩、こしょうで味を整えます。ペーストとこうなごに塩分が含まれているので、必ず味見をしてから、塩、こしょうを加えてください。

今回のレシピである大葉とミントの Pasta と、一緒に食べていただきたいオススメの組み合わせは、人参のコンソメスープとヨーグルト。

- ・人参には、健康な粘膜をつくるβ-カロテンが含まれています。
- ・ヨーグルトに含まれる乳酸菌(人に役に立つ機能を持った乳酸菌=プロバイオティクス)は、免疫機能を調整する働きがあります。

※栄養計算は日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出した目安量です。材料の収穫時期、メーカーの違いなどにより、数値にばらつきがあります。

エネルギー	350kcal	(1人分)
たんぱく質	11.6g	
脂質	12.0g	
炭水化物	46.6g	
食物繊維総量	2.6g	
糖質量	44.0g	
食塩相当量	0.6g	