

お肌の酸化を防ぐ日々の紫外線アフターケア

6月は梅雨の季節ですが、それが終わるとすぐ夏がやってきますね。この時期になってくるとますます気になるのが、「紫外線」です。ナールスニュースでもこの季節になると、紫外線に関するお話をしています。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、今回もぜひお付き合いくださいませ。



さて、紫外線は、活性酸素を発生させ、お肌を酸化させてしまいます。

今回は、「お肌の酸化を防ぐ」ための、日々の紫外線のアフターケアについてのお話です。

特に注意したいのは、紫外線のなかでもUVAです。知らず知らず浴びている生活紫外線と呼ばれるUVAのダメージはすぐには目立たず、日々蓄積されていきます。そうすると、真皮やその中のコラーゲンやエラスチンなどへの影響がじわじわ出てくることに。気づいた時には、ほうれい線、しわ、たるみ毛穴等が目立つようになっています。

紫外線対策はしっかり！という意識はみなさんお持ちだと思いますが、うっかり忘れてしまうことがあったり、日焼け止めをきちんと塗っていても100%防ぐことはできないですね。そのため、紫外線対策だけでなく、日々蓄積される紫外線ダメージへのアフターケアが大切になってきます。そして、その紫外線のアフターケアは、日常のケアとして取り入れることが大切です。

そこで、日々の紫外線のアフターケアの一環として習慣化した方がよいポイントをご紹介します。



★内側からのケア

①十分な睡眠を取る

眠っている間に分泌がさかんになる成長ホルモンは、日中に受けたダメージを回復させてくれます。

②色素沈着の原因であるメラニン色素やシミ、しわの原因となる活性酸素を抑える栄養素を含む食品を摂取すること

・ビタミンAは、活性酸素を消す働きやメラニン生成を抑制してくれます。

(にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテン〔体内でビタミンAに変わる〕)。

・ビタミンCは、抗酸化物質の代表です。

(いちごやアセロラ、オレンジ、グレープフルーツなどの果物の他、ブロッコリー、ジャガイモ、赤ピーマンやゴーヤなど)

・ビタミンEは、コラーゲンなどの細胞の破壊を防ぎ、血行をよくすることでターンオーバーを正常にし、

メラニン色素の排出を促します。(アボカド、キウイ、ナッツ類など)

★外側からのケア

食べ物と同じように、ビタミンA、C、Eを配合した化粧品を使うこと

・ビタミンA誘導体 --- ターンオーバーの促進、皮脂分泌抑制、コラーゲン産生などのほたらき

・ビタミンC誘導体 --- 抗酸化、美白、皮脂分泌抑制、コラーゲン産生などのほたらき

・ビタミンE誘導体 --- 抗酸化、血行促進、肌荒れ防止などのほたらき

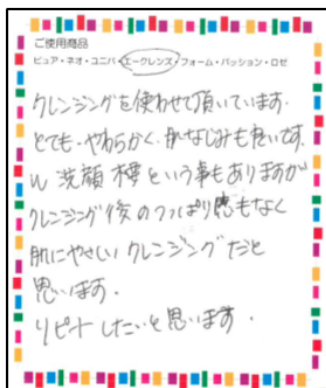


お使いいただいているお客様も多くいらっしゃると思いますが、そんな紫外線のアフターケアにオススメの化粧水が、「ナールスピュア」です。

ナールスゲンが、紫外線による光老化を抑え、ビタミンC誘導体がナールスゲンをサポート、ビタミンE誘導体が肌荒れを防ぎ、自らうるおい、ハリ・ツヤのある肌へ導きます。

紫外線のアフターケアは、すぐに効果を感じるものではありませんが、知らず知らず浴びている紫外線をケアするためには、日々の積み重ねが大切です。ぜひ、毎日のお手入れに紫外線アフターケアを取り入れてみてくださいね。

今月のご愛用者さまの声



ご使用商品：ナールス エークレンズ

クレンジングを使わせて頂いています。

とてもやわらかく肌なじみも良いです。

W洗顔不要という事もあります。

クレンジング後のつっぱり感もなく、

肌にはやさしいクレンジングだと思います。

リピートしたいと思っております。

51歳 / R.H.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



～ 薬味たっぷり、さわやか野菜のちらし寿し ～

食欲がなくなる梅雨の時期にさっぱり召し上がれるよう、寿し飯には、しょうが、みょうが、大葉といった3種類の薬味をたっぷり使い、りんご酢でフルーティーな香りともろやかさをプラスしました。ホームパーティーにもピッタリ！ケーキのように華やかな飾り付けをしました。

これから夏までの間、気温が高い日があるかと思えば、からだがか冷える雨の日が続いたり、湿度も気温も高く、からだのお悩みも増えてきます。

特に、食に関しては、食欲がなくなり、冷たいものを飲んだり食べたり、また食中毒菌の繁殖が活発になるので、食の安全にも注意が必要です。そんな時期にオススメなのが薬味です。

薬味といえば、お刺身や冷ややっこ、うどん、そばなど、様々な料理の添え物として登場します。

薬味は、香りや美味しさをプラスしてくれるのはもちろん、昔から薬味の殺菌作用や食欲増進作用などの健康効果が広く知られていました。梅雨の季節は、薬味を積極的に使ってみましょう。

薬味の代表である「しょうが、みょうが」は常備しておきたい野菜です。

<しょうが>

- ★しょうがの旬は初夏と秋です。
- ★普段食べているしょうがは、根しょうがとも呼ばれています。
- ★収穫してから約2ヵ月保管してから出荷されますが、新しょうがは収穫後すぐに出荷されます。
- ★辛さは優しく、食感がやわらかいので甘酢漬や和え物、サラダなどに使われます。
- ★血行を促進させ、体を温める効果が期待できます。

<みょうが>

- ★みょうがとしょうがは同じショウガ科ですが、特徴は全く違います。
- ★みょうがは香り、しょうがは辛さを楽しむ薬味です。
- ★みょうがの香りは、α-ピネンと呼ばれる精油成分です。
- ★ストレスを緩和し、頭をスッキリさせる効果があります。



材料

(12センチの型1台分、2～3人分)

ご飯	350g(約お茶碗2杯半)
みょうが	2本
新しょうが	1片
大葉	
いりすりごま(白)	小さじ2杯
「すし酢」	
りんご酢	大さじ2杯
砂糖	大さじ1杯
塩	小さじ1/3杯
★A	
オクラ	4本
塩	少々
★B	
ラディッシュ	5個
はちみつ	小さじ1杯
レモン	スライス1杯
塩	少々
★C	
きゅうり	1/2本
食塩	少々
■飾り	
イタリアンパセリ、パクチーなど	

下準備



- ★A オクラは、へたの周りのかたい部分を、面取りするように取り除き、上のかたい部分を切り除きます。その後、塩をまぶして全体を板ずりします。沸騰した湯に、塩を加え、オクラを入れ、さっとゆでます。目安は1分以内です。すぐに冷たい水につけて、色止めし、ザルに上げて水気を切り、輪切りします。
- ★B ラディッシュは、根と茎の部分を切り除き、1/4に切ります。器に、はちみつ、レモン、塩を入れてよく混ぜて、約30分置きます。(ジップロックなどに材料をすべて入れ、もみ込むようにすると味がしみやすいです)
- ★C きゅうりはピーラーを使って縦にうすく切っておきます。全体に塩を軽く振りかけて、しんなりさせます。

作り方



1. 合わせ酢を作ります。耐熱容器に、すし酢の材料を入れて、電子レンジで約30秒、砂糖と塩が溶けるまで加熱します。(沸騰させないように注意してください)
2. 熱いうちに、みょうがと新しょうがのみじん切りを入れて、よく混ぜます。
3. ご飯に、1といりすりごま(白)を加えて、よく混ぜ合わせ冷ましておきます。最後にみじん切りにした大葉を入れて、軽く混ぜ合わせます。



4. 型に、3を入れて軽く押します。型から出して、上に、Aのオクラ、Bのラディッシュを飾り、まわりにCのきゅうりを巻きます。
- お好みで、イタリアンパセリやパクチーなどを飾ってください。

栄養成分 12センチの型1台分

エネルギー	718kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	4.0g
炭水化物	154.1g
食物繊維総量	5.8g
糖質量	148.3g
食塩相当量	2.6g

※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。

コラム・レシピ考案・料理提供: T's FOOD LAB