

## 春のスキンケア

寒さや乾燥した空気に耐えた肌。春が訪れ、ホッとしているかもしれませんが、でも、安心は禁物。春先から紫外線が強くなります。また、三寒四温といわれるように寒暖差の大きい春は、肌にとっても負担がかかる季節です。春のスキンケア対策で肌の健康を守りましょう。

### 春の肌は不安定で、敏感になっています

日に日に暖くなる一方で、わずかながらも冬の名残りが感じられる今の季節に、肌は慣れずいます。そのため、皮脂の分泌が過剰になって脂っぽくなったり、水分が失われてかさついたり、不安定になりがちです。

そんな状態の肌に追い討ちをかけるのが春特有の強い風です。ホコリや花粉、空気中のウイルスや化学物質などが風に乗って、いやおうなしに肌に付着します。洗顔が不十分だと、これらが肌に残ったままとなり、正常な肌の生まれ変わりを妨げてしまいます。

この季節の肌は刺激に対していつも以上に敏感になっています。そんな肌を守るには、よりやさしく丁寧な洗顔を心がけることが大切です。

### 洗顔と保湿の方法を見直そう

まず手をよく洗ってから、ぬるま湯で顔表面についた汚れをざっと落としましょう。次に洗顔料を泡立て、たっぷりの泡を指の腹でくると転がすようにしてやさしく洗います。決してゴシゴシと洗わないこと。すすぎは、ぬるめの湯で泡が残らないようによく洗い流します。すすぎ終わったら、タオルで水滴を押さえるようにして水分を拭き取ります。

洗顔後は、化粧水と乳液で保湿機能とバリア機能を良好に保ちましょう。化粧水や乳液は、手のひらにとって顔全体にさっとなじませたあと、中指と薬指を使ってさらになじませていきます。

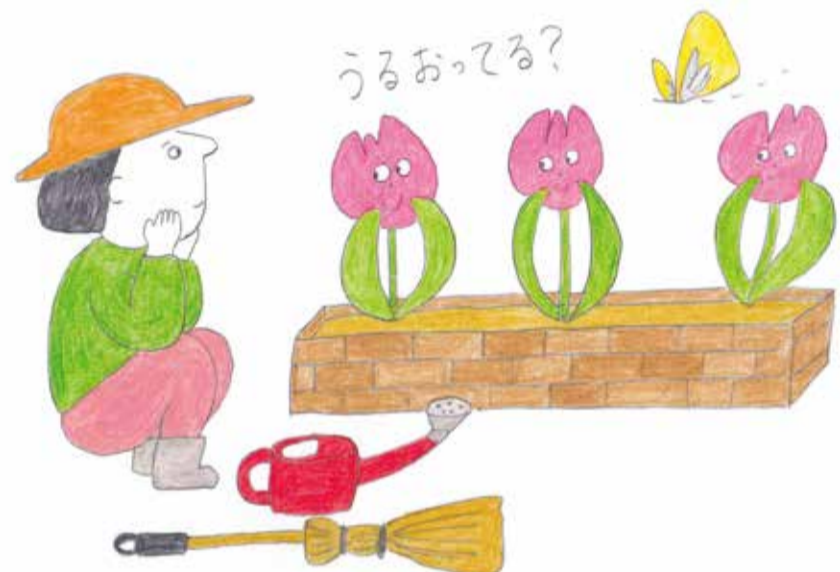
ケアを怠りがちなのが唇です。唇は角層が非常に薄く、皮脂腺もないため乾燥しやすく、皮がむけるなどのトラブルを起こしやすい部分です。リップクリームで唇を守りながらうるおいを補給しましょう。

### 紫外線量が急増。紫外線対策も忘れずに

春は晴れる日が多く、日差しも強くなってきます。紫外線の量が急激に増えてくるので、夏と同じように紫外線防止ケアが必要です。庭いじりをしたり、ベランダで洗濯物を干したりして、気づかないうちに紫外線を浴びることがあります。帽子をかぶるなどして紫外線カットを心がけましょう。

体の内側から肌を守ることも大切です。肌の材料であるたんぱく質とともに積極的に摂りたいのがβカロテンとビタミンC、ビタミンEなどです。これらは細菌や紫外線から肌を守る抗酸化作用を備えています。ほうれん草やカボチャ、ニンジン、トマト、ピーマンなど緑黄色野菜に多く含まれます。

なお、スキンケアについてわからないことがあるときは、気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、5月5日(当日消印有効)です。

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 薬局でのキャッシュレス決済について(1.利用したい 2.利用したいと思わない 3.どちらともいえない)
- 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所 ⑥氏名 ⑦性別
- 8 年齢 ⑨電話番号
- ⑩ 欲しい柄 (A)または(B)

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/F62XKPET> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

✂ あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life4月号係

**プレゼント100名様**  
アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい柄 (A)または(B)を明記してください。



### 紙でできたピクニックラグ

丈夫で水に強い「工業用クレープ紙」を使用した、繰り返し使えるレジャーシート。コンパクトに畳めて軽く、手軽に持ち運べます。ピクニックをおしゃれに彩る、2種類の柄をご用意しました。

PICNIC RUG Mサイズ 90 x 135cm  
A BRICKS BLACK B FLOWERS YELLOW  
1,650円(税込) 山陽製紙 ☎072-482-7201  
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

### お知らせ

#### 健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<https://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ 検索

#### 健康脳クイズの答え

答えは、「コウラク」でした。



次予告 5月号は「頭皮のケア」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9398 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@t-classa.com



# Life 4月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

# 朝スープで栄養ごはん

特集

## 春のスキンケア…4

ピクニックラグを100名様にプレゼント…4

### パンと一緒に 豆もやしのトマトスープ

○調理時間:10分 ○エネルギー:約170kcal ○食塩量:約1.2g

火の通りやすい具で素早く調理



豆もやしは大豆の栄養に加えビタミンCも



豚肉と豆もやしでたんぱく質摂取



### 材料(2人分)

- 豆もやし……1/4袋
- 豚薄切り肉……100g
- 玉ネギ……1/4個
- 水煮トマト……1/2缶分(200g)
- 顆粒コンソメ……小さじ1
- 水……200ml
- 塩、コショウ……適宜

### 作り方

鍋に水煮トマトと水を入れて沸騰させ、食べやすい大きさに切った具とコンソメを入れる。弱火で7~8分煮込んだら塩、コショウで味を調える。あればパセリなどを散らす。

※汁物は塩分が多くなりがちなので、だしや風味づけで工夫して、減塩を心がけましょう。

## 朝スープで目覚めよう

私たちの体に備わっている“体内時計”の1日は約24.5時間。一方、実際の私たちの生活は1日24時間。このズレを調整してくれるのが光と食事による刺激です。でも、朝忙しくて食事を作れない——こんな方におすすめなのが朝スープです。

## 糖質+たんぱく質で活動リズムに

栄養バランスのよい朝食が基本ですが、朝食で糖質とたんぱく質を多めに摂ると食後血糖値が適正に上がり、体内時計のリセット効果が高いことが最近の研究で報告されました。脂質では魚油に含まれるDHA、EPAに同様の効果が。

### ごはんと一緒に

#### 菜の花と厚揚げの味噌汁

- 調理時間:5分
- エネルギー:約120kcal
- 食塩量:約1.5g

ビタミン豊富な菜の花で旬の味を楽しむ



菜の花はカルシウムも豊富



厚揚げと卵でたんぱく質たっぷり



### 作り方

だし汁を温め、食べやすい大きさに切った菜の花と厚揚げを入れ、沸騰させ、味噌を溶かし入れて、溶いた卵を回し入れる。卵が浮いてきたらできあがり。

### 材料(2人分)

- 菜の花……3~4本
- 味噌……大さじ1.5
- 厚揚げ……1/2丁
- だし汁……300ml
- 卵……1個

## 一杯で栄養満点 鶏肉と豆乳のごはんスープ

○調理時間:7分 ○エネルギー:約450kcal ○食塩量:約1.3g

### 材料(2人分)

- ごはん……2人分
- 鶏ムネ肉……100g
- ブロッコリー……小1/4個
- ネギ……1本
- 顆粒鶏ガラスープ……小さじ1
- 豆乳……200ml
- 水……100ml
- ゴマ油……小さじ1
- 塩、コショウ……適宜

### 作り方

鍋に湯を沸かして顆粒スープを入れ、そぎ切りにした鶏肉と細かく切ったブロッコリー、斜め切りにしたネギを入れる。鶏肉に火が通ったら豆乳を加えて塩コショウする。器にごはんを入れて、上からスープを注ぎ、ゴマ油をたらす。

イラストレーション:木暮雅子

たんぱく質が摂れる！  
おすすめ朝スープ

朝スープにごはんやパンなどの糖質を合わせて体内時計をリセット。

ブロッコリーはビタミンC、鉄、βカロテン、カルウム、リンなどが豊富



豆乳でコクとたんぱく質をプラス



鶏肉はそぎ切りにして火を通しやすく



# 朝スープ習慣で元気な毎日

## 朝ごはんをちゃんと食べるための 5つの心得

朝食をおいしく食べられるようにすることが大きなポイントです。

### 1 早寝早起きでリズムを整える



「前の日夜、遅い時間に夜食を食べたので朝、食欲がない」「ゲームで夜更かししたため、朝寝坊。慌てて家を飛び出した」——こんな生活をしてはおいしい朝食は食べられません。もちろん、体内時計を乱す原因にもなります。

### 2 早めの夕食を心がける



ブレイクファスト(朝食)のブレイクとは壊す、ファストは断食という意味。10~12時間断食すると体内時計のリセット効果が大きいとの報告が。その時間を考慮すると、夕食はなるべく早くすませたほうが良いといえます。

### 3 夜の下準備で朝の調理時間を短縮



朝食を欠食する理由に必ずあがるのが「忙しくて時間がない」ということ。でも、前夜に食材を切っておく、下茹でしておくなどの下準備をしておけば、朝食の調理時間を短縮できます。右欄のアイデアも参考に。

### 4 インスタントでもOK



最近は、湯を注ぐだけ、電子レンジでチンするだけといった手軽さで、しかもおいしくいただけるインスタント食品がたくさん市販されています。それを上手に利用して朝の忙しい時間を乗り切るのも手です。

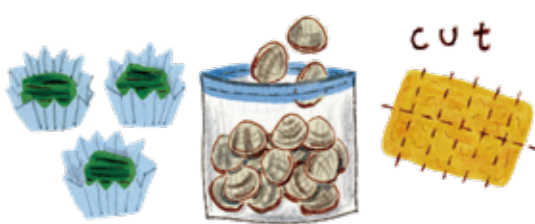
### 5 冷凍保存を上手に利用



余った食材やおかずを冷凍保存しておき、それを朝解凍して利用するのもおすすめ。例えば、朝食の定番ともいえる納豆もそのまま冷凍できます。お弁当のおかずにもなる鶏のから揚げやウインナーも冷凍しておくと重宝します。

#### 冷凍保存のすすめ

冷凍保存した食材を朝スープにそのままIN。



- スクランブルエッグ 卵は生の状態では食中毒のおそれがあるので冷凍することはできません。加熱して冷めてから保存袋に入れて、薄く平らにして冷凍庫へ。
- ほうれん草 熱湯で茹でたら冷水にとり、食べやすい長さにカット。ゆるく絞って弁当用のシリコンカップなどに分け入れて保存容器で冷凍します。
- あさり 砂抜きしたあさりをキッチンペーパーでふき、水分を切ります。保存袋に入れて空気を抜き、重ならないように平らにして冷凍します。
- 油揚げ あらかじめ油揚げしたものを、食べやすい大きさに切って冷凍保存。乾燥を防ぐために、ラップか保存袋でしっかり包むのがポイント。
- 豆腐 ペーパータオルに包んで水を取り、食べやすい大きさに切って一つずつラップで包んで冷凍庫へ。肉のような食感になります。

## お悩み別、朝スープのアイデア集

朝食作りに関する悩みはいろいろ。その中から多くの人を持つ3つの悩みにズバリ回答。

とにかく時間がありません



ワンパターンのメニューを変えたい!



たんぱく質をもっと摂りたい



### 味噌玉でお湯を注ぐだけ



味噌汁1杯分の味噌にスライスした干しシイタケやカットわかめなどの具材と顆粒和風だしを混ぜて味噌玉を作り、冷凍しておきます。それをお椀に入れてお湯を注げば、自家製インスタント味噌汁のできあがり。

### だしの種類を豊富に



具材が同じでもだしが違うだけで、いつもと異なるスープに大変身。いりごや昆布、かつお、あごなどの和風だしだけでなく、鶏ガラ、ホタテ、野菜などさまざまな種類のだしを揃えておくともメニューの幅が広がります。

### 何にでも合う! 落とし卵



良質なたんぱく質が豊富な卵は朝食に最適。沸騰した湯を菜箸でかき回して渦をつくり、そこに割った卵を静かに落とします。固まってきたらお玉などでそと取り出します。落とし卵ならスープにも味噌汁にも合います。

### 温めるだけのトマトスープ



トマトジュースと水、チキンブイオンを鍋に入れて火にかけ、ひと煮たちしたら、冷凍保存しておいたほうれん草やシメジなどの具材を入れます。具材に火が通ったら、コショウや塩などで味を調えればOK。

### スパイス、油で風味づけ



カレー粉や七味唐辛子、パクチー(コリアンダー、シャンツァイ)などのスパイスや、ゴマ油やオリーブオイルなどをスープに少量加えるだけでアジアンテイストになったり、地中海料理風になったりします。

### スープにも合うサラダチキン



低カロリー、高たんぱくのサラダチキンはダイエット食としても人気。プレーン味だけでなく、カレー味やレモン風味、梅風味などさまざまな種類が出ています。スープとの相性もピッタリ。好みの味を見つけてはいかがでしょうか。

### レンジで簡単マグカップスープ



レンジ対応のマグカップに顆粒コンソメ小さじ1と好きな具材を入れ、水を加えてチン。ニンジンや大根など火の通りにくい具材を使う場合は、水を注ぐ前にあらかじめ同じカップでチンしておきましょう。

### 意外とおいしい味噌汁×〇〇



味噌汁にネギを散らす代わりに、粉チーズや梅干し、とろろ昆布、かつおぶしなどを使ってみるのもおすすめ。水の代わりに豆乳や牛乳を使ったり、具材にカリフラワーやアスパラガスを用いたりすれば洋風スープに。

### サバ缶で簡単うま味スープ



DHAやEPAが豊富なサバは体内時計をしっかりリセット。缶詰のサバの水煮を味噌汁の具にしてあら汁仕立てに。臭みが気になるときは酒や醤油を加えて。トマトスープにサバの水煮を入れて魚介スープにすると、ちょっと豪華な朝食メニューに。

### 朝食を食べる・食べないで学力・体力に差が

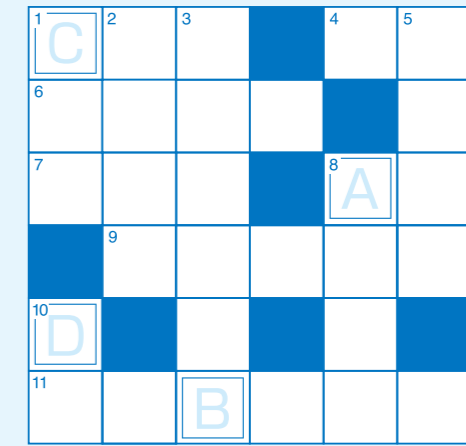
文部科学省が行った平成29年度全国学力・学習状況調査では、小学6年生・中学3年生ともに、毎日朝食を食べる子どもほど、調査したすべての教科において成績がよかったとの結果が出ています。体力に関しても同様の結果が。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



#### 〈タテのカギ〉

- 最後に落ちがつく伝統的な話芸
- やつれて血の気を失った顔色をいう
- 孔子の霊を祀っている建物
- 基本や根幹がしっかりしていること。〇〇〇〇の方針
- 対義語はカオス
- よどみなく回ることを「〇〇が回る」という

#### 〈ヨコのカギ〉

- お腹の上で石で貝を割って食べる姿で有名な動物
- 詩仙は李白、詩聖は?
- 前もって話の内容が矛盾しないように〇〇〇〇を合わせる
- 囲碁で使用する白と黒
- 励ますこと
- 圧力団体の利益を政党等に働きかける人のこと
- 出産祝いの水引の結び方

#### 知って脳活ことわざ

【青葉は目の薬】…みずみずしい新緑の青葉の色は、目の疲れを回復させる効き目があるという諺。これからの季節を目でも楽しみましょう。



## いきいきトレーニング



### ●ひざの閉じ開き

背すじを伸ばしてイスに座り、両足を軽く開いたら、ひざの内側に手の甲を当て、ひざは内側に、手の甲は外側に押し、股関節の内側の筋肉を強化。手を外側から内側に押しながらひざを開くと股関節の外側の筋肉を鍛えられます。



### ●足上げとストップ

背すじを伸ばしてまっすぐに立ち、1、2、3とリズムよく足踏みをしたら、4で片足を高く上げたまま3秒キープ。再び足踏みを開始し、同様に4で片足を高く上げて3秒キープ。もう片方の足も同様に。バランス力とリズム感を強化します。



参考文献:「転倒予防おたっしや体操2-筋力アップとバランス体操-」(京都府丹後保健所作成)「らくらく運動で健康長寿」(有賀誠司著/土屋書店)

規則正しい朝食習慣をつづけていると体内時計が補正され、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病の予防につながることをわかっています。逆に、朝食を抜くことで太るといふ米国の研究も。朝スープで元気な毎日をつくりましょう。