



健康づくりセンター

## 冬場のお肌ケア

肌の表面の角質層には水分が皮膚から逃げないように潤いを保つバリア機能があり、外部刺激やアレルギーからも皮膚を守る機能もあります。このバリア機能が何らかの要因で低下すると、肌から水分が逃げ、乾燥につながります。

秋から冬にかけては、気温や湿度も下がり、肌から水分が失われやすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症予防で手洗いやアルコール手指消毒を繰り返すことが多くなった現在、手の乾燥が目立っている方もいらっしゃると思います。乾燥している状態を放っておくと、悪化してひび割れなどの皮膚トラブルに繋がる可能性がありますので、生活習慣や肌のケア等が大切です。乾燥する冬場もお肌ケアで乗り越えましょう。

【生活習慣のバランスを整えましょう】  
生活習慣は、肌のみならず

ず体の健康を保つためにも重要です。バランスの良い食生活や運動、睡眠、休息で肌と体を整えましょう。

【石鹸やボディソープをよく泡立てて洗いましょう】  
汚れを落とすことは大切ですが、力強く擦りすぎると角質層に傷がついてしまいます。顔や体、手を洗う時は、よく泡立てて洗いましょう。

【洗った後は、保湿剤やクリームでケアしましょう】  
入浴後や手洗い後などは、ボディクリームやハンドクリーム、保湿剤等をこまめに塗り、日ごろからケアを行いましょう。

【加湿器なども上手に使いましょう】  
必要に応じて、自宅などで加湿器を使用し、部屋の湿度を調整しましょう。

健康づくり健康づくり班  
☎(82)3400

## 手作り料理を食卓に 町食生活改善協議会

### たらと豆腐のチゲ風

#### 材料(2人分)

生たら	2切れ
木綿豆腐	200g
春菊	1束
舞茸	2/3パック
キムチ	80g
和風だし	少々
水	800ml
酒	大さじ4
みそ	大さじ1(18g)

#### 作り方

- ① たらをそれぞれ3等分の長さに切り、酒(大さじ2)をふりかけておく。春菊は葉を摘み、長ければ長さを半分、軸は斜め3センチぐらいに切る。舞茸はほぐしておく。豆腐は4等分に切る。キムチは粗く刻む。キムチの漬け汁も大さじ2はとりおく。
  - ② フライパンにだしと水を加えて火にかける。沸騰したら、酒(大さじ2)とキムチを加えて、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、キムチの汁も加える。①のたら、豆腐、舞茸、春菊の軸を加えて沸騰後2分ほど煮て味をととのえ、春菊の葉を加えて火を止め、器に盛る。
- <1人分栄養価>エネルギー223kcal たんぱく質25.3g 食塩相当量2.8g



### ほうじ茶プリン

#### 材料(4人分)

牛乳	2カップ(400ml)
ほうじ茶(茶葉)	15g
黒砂糖(粉状)	50g
粉ゼラチン	6g
水	大さじ2
生クリーム	50ml
〈飾り用〉	
生クリーム	50ml
黒砂糖(粉状)	適宜

#### 作り方

- ① 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ混ぜ、ふやかしておく。
  - ② 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加え、弱火にし、1分煮出し、黒砂糖を加えて、火を止め蓋をし2分蒸らす。
  - ③ ②を混ぜて黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。①のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。
  - ④ ③のボウルを氷水で冷やし、少しとろりしてきたら器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑤ 飾りの生クリームは氷水で冷やしながらか5分立てにし、上をかけ、黒砂糖をふる。
- <1人分栄養価>エネルギー227kcal たんぱく質5.5g 脂質15.3g カルシウム161mg 食塩相当量0.1g

