

里芋で便秘解消

食欲の秋!!秋に旬の食材は数あれど、晩夏から秋にかけて収穫される「里芋」についてお話をします。煮物にしても、汁物に入れてもおいしい「里芋」。食材としては地味な存在ですが、栄養価では優れもの!!

「里芋」の成分

主成分はでんぷん質ですが、芋類の中でも水分が多いので、低カロリー食材です。

独特のぬめり 水溶性食物繊維 ガラクタンとムチン

腸内で水分を抱え込んでゼリー状になり、有害物質を吸着し排泄します。

ガラクタン

脳細胞を活発にさせる効果。免疫力も高め、ガンの発生・進行を防ぎ、風邪の予防にも働く成分。消化を促進する作用もあり、胃に優しく整腸と便秘の解消に大変効果的。

ムチン

体内に入るとグルクロ酸に変わり、胃や腸壁の潰瘍を予防し肝臓を強化する働きがある。また、タンパク質の消化吸収を助ける作用。滋養強壮作用。

カリウム

体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、高血圧やむくみを防ぐ。

ビタミンB1

糖質の分解を助ける。

食物繊維

便通を促し、体内のコレステロールや毒素を排泄する。

里芋のカリウムは、芋類の中でも比較的多く、主成分であるでんぷんに包まれているので、熱による損失が少なく、汁物などでも十分に栄養を摂ることができます。

「里芋」の選び方

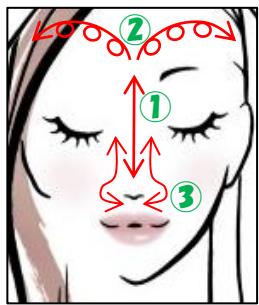
- 泥が付いていて皮に適度に湿り気があり、丸く太ったもの。
- 持った時にずっしり重く、指で押しても硬いものが新鮮です。
- 里芋は乾燥に弱いので、古くなると表面がひび割れたりします。選ぶときはひび割れしていないものを選びましょう。

① クレンジング剤を手に取り、手の上で少し温めます。クレンジング剤が少ないとき、肌と指の間で摩擦が起るので、肌に負担がかかり肌荒れの原因になります。

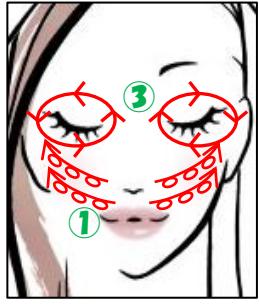
製品ごとに使用量を確認しましょう。

少し温めてから使用した方が、メイクとよく馴染みやすくなります。

② クレンジング剤を、額・両頬・鼻・あごにのせ顔全体に伸ばしていきます。



④ あご周りのリラインを伸ばしていきます。あごの中心から耳の付け根に向かって、らせんを描くように。あごのくぼみやフェイスラインも忘れずに馴染ませます。

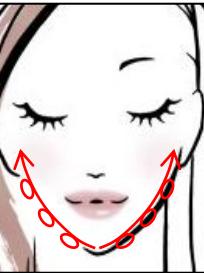
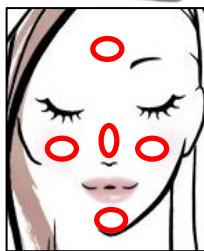


⑤ 皮脂の少ない頬・口元・目元に伸ばしていきます。①頬は、中心から外側に向かってらせんを描くように②口元も同様、中心から外側に向かって③目元は、目頭→まぶた→こめかみ→したまぶた→目頭の順に、目の周りを一周させます。目元は皮膚が特に薄いので、優しく馴染ませて!!

クレンジングは、時間が長すぎても必要な皮脂まで落としてしまうので、メイクとクレンジング剤が馴染んだら、すばやく洗い流すようにしましょう。

クレンジングは、時間が長すぎても必要な皮脂まで落としてしまうので、メイクとクレンジング剤が馴染んだら、すばやく洗い流すようにしましょう。

次回は洗顔について詳しくお話をします。



広中央店 松本