



## ★保湿する

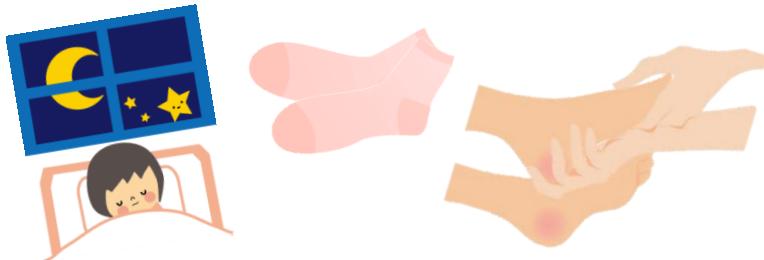
### ラップパック

入浴後は肌が乾燥する前に、保湿クリームを足全体にたっぷり塗って、全体をラップで包みます。  
10分ほど置けばしっとり柔らかなかかとになります。

### お手軽はちみつオイルパック

①かかとに、小さじ1杯程度のハチミツを塗ります。

②オリーブオイル少量を塗り、靴下を履きます。  
そのまま就寝。翌朝はしっとりかかとに…!!!



クリームを塗る時にマッサージをすれば、むくみ対策にもなり一石二鳥♪

### それでもガサガサがなあらない!?

どんなにケアをしても良くならない…。

そんな方は水虫かも!?

一度皮膚科に受診してみる必要があります。

そのまま放置してしまうと症状の悪化もあるかも…。

角質は毎日少しづつ蓄積されます。かかとのケアは毎日行いましょう。

広中央店 岡家



## 旬野菜で美肌女子

今回は今旬の「アスパラガス」のお話です。

ハウス栽培も盛んで一年中店頭に並んでいますが、本来は春から初夏(4~6月)が旬の野菜で、甘みもぐっと増してきます。

アスパラガスには緑色の「グリーンアスパラガス」と、白い「ホワイトアスパラガス」があります。品種が違うように思えますが、日光をたくさん浴びて光合成をさせたのが「グリーンアスパラガス」、日光に当たらないように盛り土をして栽培したのが「ホワイトアスパラガス」と栽培方法の違いだけなのです。

最近では、紫色のものも見かけるようになりました。

これはアントシアニンという色素を含んでいる品種で、生でも食べることができます。

### 栄養素

アスパラガスには、ビタミン類、アスパラギン酸、ルチンなどの栄養成分が含まれています。

**★ビタミンC** ……肌のくすみやシミの原因である「メラニン色素」が出来るのを抑えたり、コラーゲンの合成を助ける働きもあり、ハリのある健康的な肌には欠かせない栄養です。  
また、免疫力をアップして、ガンや生活習慣病を予防する効果もあります。

**★ビタミンA** ……皮膚や粘膜を健康に保ち、美肌効果がある他、目の機能を正常に保ち、夜盲症を予防する効果があります。

**★ビタミンE** ……血液中のコレステロールを減らし、血行を良くして、女性ホルモンのバランスを整え、生殖機能を保護する働きがあります。また、女性に多い冷え症や肩こり、生理痛、不妊などを改善する働きもあり、別名「若返りのビタミン」とも呼ばれています。

**★アスパラギン酸** ……新陳代謝を活発にして、タンパク質の合成を助けて、美肌効果や疲労回復などの効果があります。

**★ルチン** ……蕎麦にも含まれている栄養成分で、毛細血管を丈夫にして、出血しやすい人や動脈硬化、高血圧の人には効果があります。