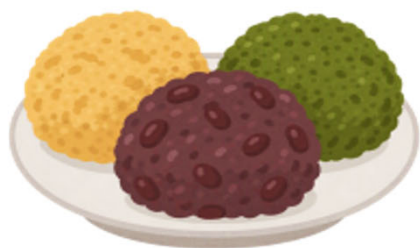
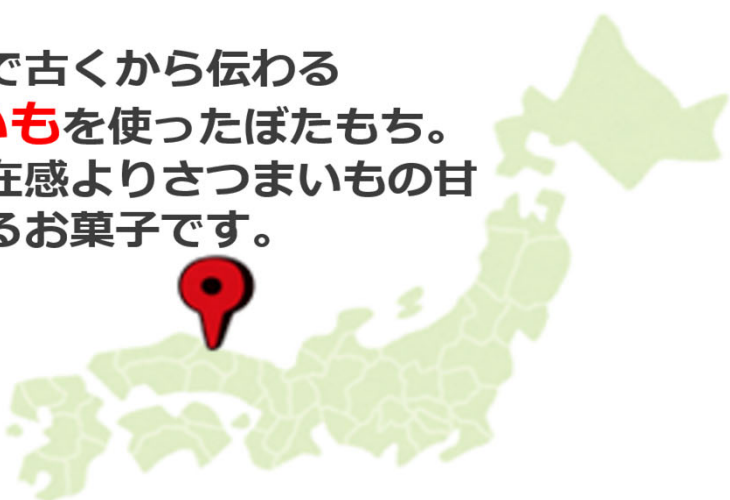


郷土料理 -中国-

鳥取県 いもぼた



弓浜半島で古くから伝わる
さつまいもを使ったぼたもち。
お米の存在感よりさつまいもの甘
みが広がるお菓子です。



【歴史】

弓浜半島では、薩摩国から砂地に適したさつまいもの種を取り寄せ、明治20年ごろよりさつまいもが主作物として栽培されるようになりました。収穫の少ないもち米の代わりにさつまいもでかさ増しをしたことから、独特なぼたもち文化が生まれました。

【さつまいもの栄養】

さつまいもには食物繊維やビタミンC、カリウムなどの栄養素が含まれています。食物繊維やポリフェノールなどは**皮の周辺**に多く含まれているため、さつまいもは皮ごと食べるのがおすすめです！糖質が高いため、血糖値が気になる方は食べすぎに注意しましょう！





乾燥対策 生活編



環境と生活習慣



①室内湿度を40～60%に保つ

- 濡れたタオルや洗濯物を部屋干しにすると加湿効果あり◎



②ぬるま湯洗顔

- 必要な皮脂や保湿成分を過度に洗い流さないように**30～34℃**のぬるま湯で洗顔を！



③適度な入浴

- 入浴時のお湯の温度を**40℃以下**、入浴時間を**10～15分以内**に保ちましょう！

肌タイプ別のスキンケア方法

普通肌

- 基本の洗顔と保湿ケアを継続！
健やかな肌をキープ♪



脂性肌

- 洗いすぎを避けるため、
洗顔は**朝晩2回**を目安に！
- 保湿は軽めのジェルや乳液で行いましょう。



乾燥肌

- 低刺激の洗顔料を使い、
洗顔後はすぐに保湿！
油分と水分の両方をバランスよく補うケアがおすすめ♪



混合肌

- Tゾーンは軽めに、
Uゾーンはしっかり保湿するなど
部分ごとにケアを変える工夫を！



敏感肌

- スキンケア用品は**刺激の少ないものや保湿成分を含むもの**を選びましょう！
- 摩擦**も肌への負担となるため洗顔や化粧水塗布時は「やさしく」を心がけましょう♪



乾燥対策 食事編



基本はバランスよく食べる

特定の食べものを集中的に摂る美容法や脂質など極端に減らす食事法はかえって健康なお肌を作るための栄養が不足し、**肌のターンオーバーが乱れる原因**に繋がります。



6大栄養素を意識しよう！

たんぱく質

健康な肌を作るもととなる



脂質

細胞膜の材料、肌の潤いを保つ



ビタミン

肌のターンオーバーをサポート



炭水化物

身体や脳を動かすエネルギー源



ミネラル

身体の維持に必要



食物繊維

腸内環境を整える



乾燥対策おすすめの食材



緑黄色野菜

肌の生まれ変わりを助ける**ビタミンA**が含まれています。



生芋こんにゃく

食物繊維、**セラミド**が含まれています。生芋がおすすめです！



たまご

良質なたんぱく質や様々な**ビタミン**が含まれています。



大豆製品

たんぱく質、**大豆イソフラボン**が含まれています。

🍁 今月のおすすめレシピ 🍁

『ギリシャ風イカのトマト煮』

～噛むレシピ～
イカとレンコンで
噛む力を鍛えよう！



★鳩ヶ谷駅前店がレシピ考案しました★