



ハッピースマイル

倉敷成人病健診センター
2006年 冬号



冬の乾燥肌対策してますか？！

秋も過ぎて湿度が下がってくると、乾燥肌による肌荒れの方が増えてきます。
乾燥肌対策は、特別な理由がなければスキンケアが中心になります。
日常生活で皮膚を乾燥させないように気をつけることが最も大切です。

乾燥肌を避けるためには……

- **部屋の湿度を保つ 暖房の使いすぎに注意する**
部屋の乾燥に気をつけて暖房器具を上手に使う心がけましょう。
暖房器具の使いすぎに気をつけ、必要に応じて加湿器を使用します。
- **入浴の長湯は避ける 過度な皮膚のこすりつけに注意をする**
長湯は体の水分を奪います肌の乾燥を促進し「かゆみ」を誘発します。
また、熱すぎるお湯は急速に肌の保湿成分を奪い取ります。
だいたい38～40度が理想的といえるでしょう。
低刺激石鹸を使用し、皮膚をこすり過ぎないようにしましょう。
- **入浴後は保湿剤を使用する**
入浴後まだ体の乾ききらないうちに保湿剤、保湿クリームを塗りましょう。
- **下着や衣類は綿製品を使用する**
衣類、下着、寝巻きは、ナイロンやウールのものを避け、
できるだけ綿製品にしましょう。

乾燥肌に効くレシピ

野菜の蒸し煮

緑黄色野菜を肉類と一緒に摂ると、コラーゲン、ビタミンA、ビタミンB群の一つ、
パントテン酸、ビタミンCがお肌にうるおいを与えてくれます！

●材料

- ・じゃがいも …… 大2個
- ・にんじん …… 小1本
- ・たまねぎ …… 1/2個
- ・ブロッコリー …… 1/2～1本
- ・ベーコン …… 2枚
- ・にんにく …… 2片
- ・マーガリン …… スプーン2杯
- ・オリーブ油 …… スプーン2杯
- ・塩・こしょう …… 少々



●作り方

所要時間15分

1. じゃがいも、にんじんは5ミリの厚さのいちょう切り、
たまねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に。
ベーコンは1センチ幅に切り、にんにくは軽くつぶしておく。
2. 耐熱皿に1の材料をすべて入れ、オリーブ油をかけてバターをちらし、
塩・こしょうを軽くふってラップをかける。
3. 電子レンジで約7分加熱し、そのまま4～5分蒸らしてから、
ラップをはずして全体をまぜる。

●調理のコツ

電子レンジで加熱した後の、蒸らす時間はかならず守ること！
長すぎると野菜がへたってしまって、おいしくありません。
野菜は、他のもの(芽キャベツ、カリフラワー、セロリ)等を使っても構いません。
ただ、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリーはなるべく入れて、
彩りよくすることを考えてくださいね！

ひとこと

お料理を作るとき、ちょっと面倒なのが“小さじ”“大さじ”といった説明。
ここでは、“小さじ”を“ティースプーン”、“大さじ”を“スプーン”としました。
あなたのセンスで、今夜もおいしいお料理、作ってくださいね！

☆ 診療外来からのお知らせ ☆

健診で再検査、経過観察が必要と言われた方で以下のチェック項目にひとつでも
当てはまる方、この機会に診療外来を受診してみませんか？

- ☐ 年末年始 食べ過ぎた
- ☐ 年末年始に飲みすぎた
- ☐ 休み中、こたつで丸くなっていた

年始は1月4日から診療しています！！

予約専用ダイヤル：086-422-2130

予約受付時間：月曜から金曜までの10:00～16:00

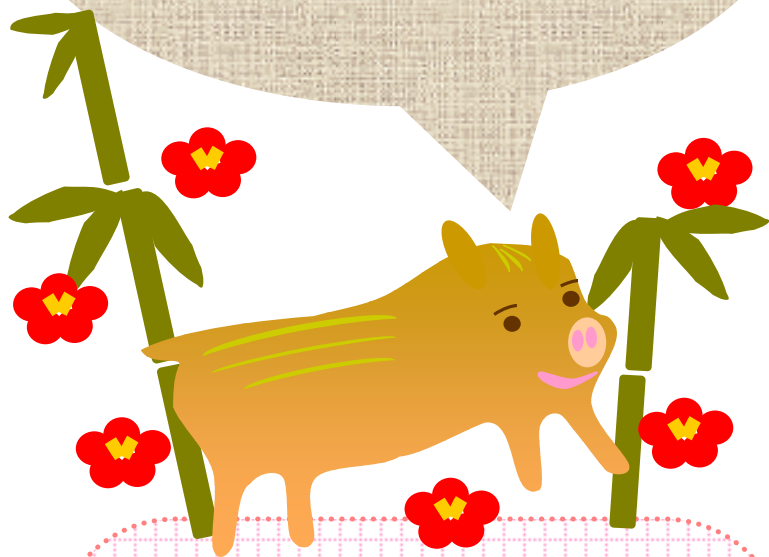
場所：倉敷成人病健診センター3階 診療外来室

詳しくは予約時にお問合せ下さい。



おせち料理で……

皆さんはおせち料理を食べられますか？
おせちは五穀豊穡・子孫繁栄・長寿や出世などの祈りを
込めて、縁起のよい食材の名にこと寄せ、海の幸・山の
幸を豊かに盛り込んでいます。五法・五味・五色をバラ
ンスよく取り入れるのが良しとされています。
手作りされる方も、高級おせちを買われる方も、おせ
ちがあまってしまったら……



栗きんとんで……

- 細かくつぶしてシャーベットにする。
- 春巻きの皮に包んでからりと揚げる。

黒豆で……

- マフィンや蒸しパンの中に入れる

お煮しめで……

- 刻んで豆腐と混ぜて揚げると、
がんもどきになる。
- 刻んで鶏挽き肉と混ぜて油あげに
詰めて甘辛いダシで煮る。

かまぼこで……

- しょうゆとみりんで煮込み、
卵でとじてどんぶりにする。

酢の物で……

- 生野菜と混ぜて、和風サラダ風にする

えびで……

- ワンタンの皮にからしマヨネーズを
塗り、えびを巻いて揚げる。

全般のものを……

- お好み焼きの具に。
- オムレツの具に。
- チャーハンの具に。
- 八宝菜の具に。
- 鍋に入れてしまう
(甘い味付けのものは入れないでね)



色のおはなし☆ミ

冬の風景というと、一面真っ白な雪景色……。
今回は雪の色である、白色について紹介します。

白色は、何色にも染まる反面、何色にもまして目立つ色です。
そして見る者の心を穏やかにし、自分本来の魅力を素直に
引き出してくれます。

また、白色は私たちにとってはなくてはならない日光を体中に伝え、体の中
から健康にしてくれます。(逆に、黒色の衣服は紫外線から私たちを守ってく
れますが、光を全部吸収してしまうので、お肌の老化を促進させると言わ
れています。)

体調を崩しやすく日差しが貴重な冬こそ、真っ白で清潔な衣服をつけてみて
はいかがでしょうか？

