



3月20日は

春分の日



春分の日って？

昼と夜の長さがほぼ等しくなり、季節の節目となる日のこと。春分の日前後3日を合わせた7日間のことを「彼岸」といいお墓参りをする習慣があります。

春分の日のお食べ物

ぼたもち

一般的に、こしあんこしあんで包まれたものを「ぼたもち」と呼んでいます。名前の由来は季節の花の「牡丹」に因んでいます。



お赤飯

小豆の色である「赤」には、魔よけの力があるとされている為、ご先祖さまへお供え物として、お彼岸に食べるようになったそうです。



そば・うどん

体調を崩しやすくなる季節の変わり目に、消化の良いそばやうどんうどんで胃腸を整えようという習慣があるそうです。





美肌対策 生活編



美肌の基準は様々ですが、皆様はどんなことを思い浮かべますか？
 ニキビがない、潤いがある、など「**肌トラブルがない**」状態を
 思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。コンディションの
 良い状態を保ち、トラブルに負けない肌を目指していきましょう！

良質な睡眠

肌は寝ている間に再生します。十分な睡眠を心がけましょう！



食事は寝る

2-3時間前までに済ませる

※夕食が遅くなる方は
 消化に良いものを選択しましょう
 (×脂っこいもの ◎煮込んだもの)

就寝前にPCやスマート
 フォンを触らず、
できるだけ
暗くして寝る



スキンケア

「肌を乾燥させない」 ※肌荒れや炎症などの肌トラブルの原因に

化粧水で**水分**を与えた後
 乳液やクリームなど**油分**で
 必ず『**ふた**』をしましょう



外出時に気をつけること

「紫外線」

紫外線が強い**春夏**だけ
 でなく、**秋冬**の対策も
 大切です！

日焼け止めを
 忘れずに!!



「運動」

息が弾む程度の運動
 を行い『**習慣**』に
 しましょう

継続が大切!!



「ストレス解消」

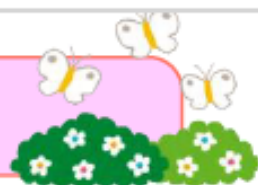
自分に合ったストレス解消
 方法を見つけましょう！

※暴飲暴食、喫煙、
 多量飲酒は
 控えましょう





美肌対策 食事編



美肌には「抗酸化ビタミン」とご存知な方も多いはず！
 今回は抗酸化ビタミンに加えて大切な栄養素、
 過剰摂取を避けたいものをご紹介します！
 肌に良い食生活を送りましょう！

美肌に大切な栄養素

酸化によるシミ・シワを予防する抗酸化ビタミン

ビタミンC

コラーゲンの合成に
必要不可欠！



ビタミンE

血行を促進し、
代謝も高める！



ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ち
肌トラブルを防ぐ！



大豆たんぱく質

たんぱく質は肌のもとになるコラーゲンの材料！
大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きをします！



過剰摂取を避けたいもの

糖質や脂質

肌の修復に必要なビタミンB群
を多く消費してしまいます



カフェイン

過剰摂取によりホルモンバランスが
乱れやすくなり、肌の修復が十分に
行いづらくなります

塩分

体内の水分バランスが乱れ、
むくみ、乾燥の原因に…！
減塩を心掛けると○





今月のおすすめレシピ



「白身魚のカレーフリット」



ベーキングパウダーと炭酸水を使って
サクッ！ふわ！食感のフリットが完成！

カレーの風味がアクセントになり
美味しく減塩できます！



具材を肉や野菜にアレンジするのも
オススメです。

菊名店 こいずみ が担当しました！