

湿度が急激に下がり、肌が乾燥する秋になってきました。

11月のテーマ 《肌の乾燥について》

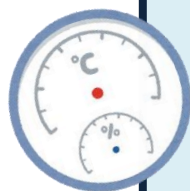
○肌はこうして守られている！

皮脂腺から出る脂質が**皮脂膜**となり、乾燥や刺激から**バリア**しています。この機能が低下すると、外部からの刺激を受けやすくなってしまいます。



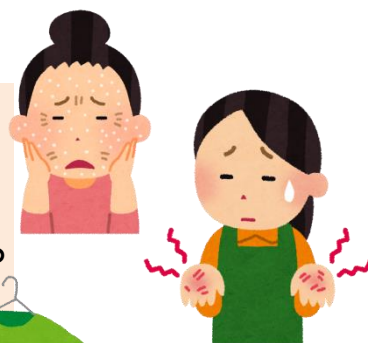
バリア機能が低下する原因

加齢
生活リズムの乱れ
湿度の変化
紫外線
摩擦などによる刺激



○乾燥は大敵！

肌が乾燥すると、**かゆみ・ひび割れ・粉ふき**などさまざまな症状が起こります。男の人はあまり意識していない方も多いと思いますが、乾燥は大敵です。日ごろから保湿ケアをしっかりとしましょう。



・室内の湿度を40～60%に保つ

加湿器がない場合は、洗濯物を部屋干しするのがオススメ

・入浴時は体を洗って清潔にする

皮膚の働きを高め、血行を促進します。弱酸性の石鹸で、やわらかいスポンジか手を使ってやさしく洗いましょう

・入浴後はしっかり保湿

入浴後はすぐに化粧水や保湿クリームでしっかり肌を潤わせましょう



◎体の内側からも乾燥対策！

乾燥肌に効果的な食べ物で、毎日の食事からも乾燥を予防しましょう！

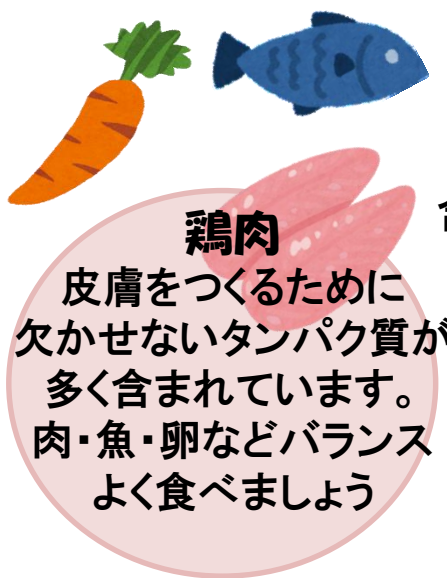
アボカド

肌に必要な栄養素が
バランスよく含まれて
おり、血行を促進したり
細胞の酸化を防ぐ
効果があります。
トマトと食べるとさらに◎



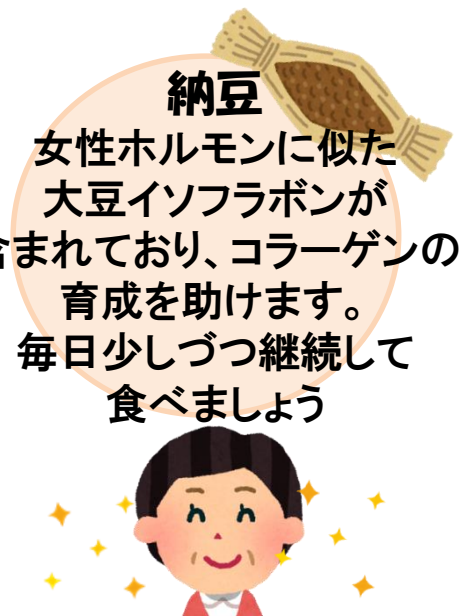
鶏肉

皮膚をつくるために
欠かせないタンパク質が
多く含まれています。
肉・魚・卵などバランス
よく食べましょう



納豆

女性ホルモンに似た
大豆イソフラボンが
含まれており、コラーゲンの
育成を助けます。
毎日少しずつ継続して
食べましょう



レシピ紹介

旬の食材を使ったレシピを紹介します



きのこの生姜きんぴら

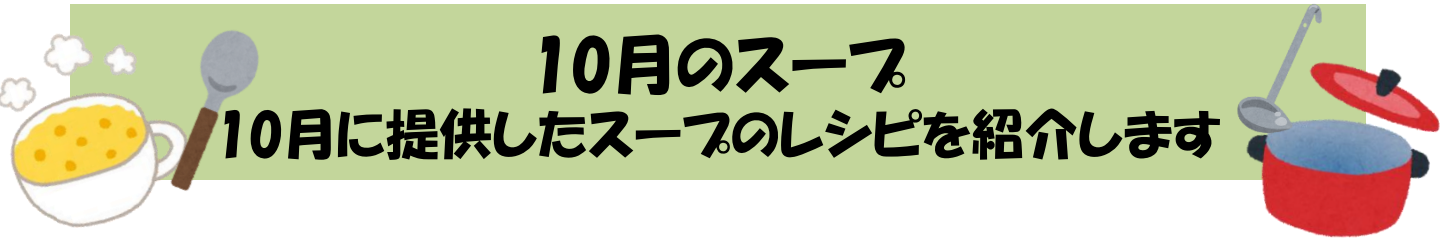
材料(2人分)

- | | |
|-------------|------------|
| 椎茸・・・4枚 | 油・・・小さじ1 |
| しめじ・・・100g | 醤油・・・大さじ1 |
| えのき・・・100g | 砂糖・・・大さじ1 |
| 生姜・・・1片 | 酒・・・大さじ1/2 |
| 輪切り唐辛子・・・少々 | |
- ★



作り方

- ① 椎茸は軸を切り落とし、1cm幅に切る。しめじとえのきは石づきを切り落とし、根元をほぐす。生姜は千切りにする。
- ② フライパンに油・生姜・お好みで唐辛子を入れ、火にかける。
- ③ 生姜の香りが立ってきたら、椎茸としめじを加え軽く火を通す。
- ④ ★を加えて炒め、汁気が少なくなってきたらえのきを入れる。
- ⑤ えのきに火が通り、汁気がなくなったら完成。



10月のスープ

10月に提供したスープのレシピを紹介します

えのきと豆腐のとろっとスープ

材料(2人分)

えのき・・・60g	水・・・200ml
木綿豆腐・・・1/8丁	醤油・・・大さじ1
とろろ昆布・・・3g	みりん・・・大さじ1
小ねぎ・・・少々	昆布だし・・・小さじ1
すりおろし生姜・・・小さじ1	鰹だし・・・小さじ1
水溶き片栗粉・・・大さじ1	



作り方

- ① えのきは3cm、豆腐は2cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水と調味料をすべて入れ、火にかける。
- ③ ②が沸騰したら、えのき・豆腐を入れる。
- ④ 再度沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後にとろろ昆布・生姜・小ねぎを入れる。

コーンチャウダー

材料(2人分)

コーンクリーム・・・小1缶	水・・・100ml
玉ねぎ・・・1/4個	牛乳・・・150ml
人参・・・1/4個	コンソメ・・・小さじ1
じゃが芋・・・1/2個	塩・胡椒・・・少々
ベーコン・・・2枚	
グリーンピース(冷凍)・・・少々	



作り方

- ① 玉ねぎ・人参・じゃが芋・ベーコンを1cm角に切る。
- ② 鍋に①と水を入れ火にかき、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ コーンクリームと牛乳を加え煮立ったら、塩・胡椒で味を整える。

10月のイベント



新米まつり

一週間、新米を使ったおにぎりを提供しました！
ご飯のお供に、金山寺味噌や海苔の佃煮
世界各国の塩などもご用意しました。
やっぱり新米はみずみずしくておいしい！



即位礼

10月22日の即位礼正殿の儀の日のお食事は、お祝いの意味を込めてお赤飯とエビフライを召し上がっていただきました！おやつには秋を感じる上生菓子を用意しました！

バーベキュー

各店舗ごとにバーベキューを開催しました。
炭火で焼いたお肉や野菜は最高！
いつもと違った雰囲気で食べるとご飯もすすみます！

