

運動・睡眠・食事で ますますビューティに♪



運動でビューティ！ 教えて♪りゅうじ先生！

運動とお肌の関係について♡

<ターンオーバーって？>

皮膚が作られてから古くなって垢（あか）になって剥がれるまでのサイクルのことです。加齢などにより新陳代謝が衰えると、ターンオーバーにかかる期間が長くなって古い角質が残り、毛穴が詰まりやすくなるのです。

<ターンオーバーを改善させる！>

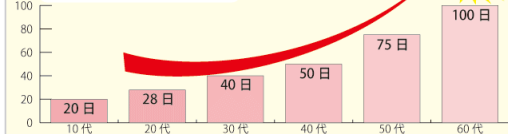
- ★ターンオーバーは睡眠中に行われる⇒深く良質な睡眠が必要！
- ★運動により良質な睡眠が確保できる。
- ★運動により汗をかくとセロトニンが分泌され、ストレスの解消になる。
(ストレスがたまると眠りにくくなる性質がある)
- ★運動により疲れて睡眠を誘発してくれる。
- ★筋肉がエネルギーを必要とするために、体中に血液を巡らせよとして血行が促進され、結果的にターンオーバーが促進される。

ターンオーバーが乱れる原因って？

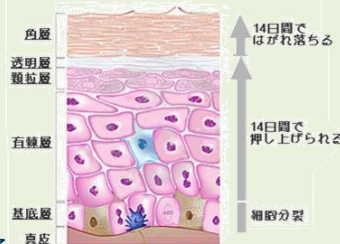
加齢

年齢を重ねるごとに、ターンオーバーの周期は遅くなるといわれています。

ターンオーバーの平均値



ターンオーバー



ジョギングやサイクリング
など軽く汗をかく運動が
おすすめです! (^_^)!



理学療法士 吉本龍司隊員

睡眠でビューティ！ 教えて♪よーこ先生！

睡眠の役割は大きくふたつあります。

- ①体と脳を休めて疲れを癒すこと。
 - ②臓器から肌、髪まであらゆる細胞を修復して体をメンテナンスすること。
- ②は睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きによるもので、美容にも健康にもとても大切です。肌は寝ている間に再生していると言われています。肌のターンオーバーは、肌全体を整える成長ホルモンが分泌され、肌のターンオーバーが最も活発になるのは、「お肌のゴールデンタイム」といわれる夜22時から午前2時です。睡眠には深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠があり、これが交互に訪れるのが良質な眠りになります。深いノンレム睡眠時に成長ホルモンが分泌されるので、この深い眠りが訪れないと疲労回復もメンテナンスもしっかりできません。睡眠は量だけでなく質も大事なのです。良質な睡眠をとって、うつくしいお肌と身体の基礎を作りましょう♪

睡眠は
美容と健康のもと!



睡眠環境寝具指導士 松田陽子隊員

食事でビューティ！ 教えて♪食改さん！

野菜量
1人60g

塩分相当量
1人0.9g

豆乳味噌スープ (4人分)

大豆や豚肉に含まれる良質なたんぱく質やサポニン、血清コレステロールや中性脂肪を下げ、動脈硬化を防ぐ働きをします。また、イソフラボンは骨粗しょう症予防もしてくれます。

- 【材料】・豚小間切れ 50g 椎茸 3枚 人参 1/3本 玉ねぎ 1/2個 油揚げ 1/3枚
・こんにゃく 1/4枚 ごぼう 1/3本 小ねぎ 3~4本 味噌大 1・1/2
・豆乳 400ml 水 200ml

- 【作り方】①人参：いちよう切り、椎茸・玉ねぎ・油揚げ：2cm角切り、ごぼう：ささがき、小ねぎ：小口切り
②鍋に豆乳と水を入れ、火をつける。豚肉を入れあくを取り①を入れ7~8分煮る
③②に味噌を入れ、小ねぎを散らして完成!

タンパク質の
多いメニューを
紹介します!



延岡市食生活改善推進員