

## 今年の秋冬は「冷え」と「乾燥」の2大肌トラブルに要注意 これからのシーズンにおすすめ!! 絶品アーモンドミルクレシピもご紹介!

### 猛暑で例年の“肌トラブル”に変化?

今年、日本は全国的に記録的な猛暑。実際に7月には、埼玉県熊谷市で最高気温「41.1度」が記録され、国内記録を5年ぶりに更新。実は、猛暑だったからこそ**今年の秋冬は“肌トラブル”に例年とは異なる傾向がある**とのこと。その理由と秋冬の美容ケアのポイントについて、ウオブクリニック中目黒総院長の高瀬聡子先生にお話をうかがいました。

### 夏のターンオーバーの乱れが、秋以降に“肌トラブル”につながる

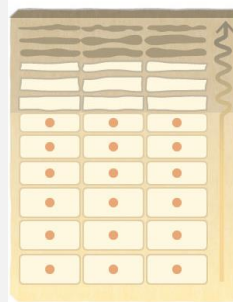
本来夏は、紫外線による日焼けやシミなどが気になりがちですが、今年はいまよりも暑すぎたために、お出かけを控えた方が多いのか、実は例年よりも日焼けやシミなどの肌トラブルに悩む方は少ない傾向にあります。その代わりに、冷房の効いた室内に長時間いることによって、体が冷えきってしまい、血流不全になっているケースもあります。

血行が悪くなると、肌のターンオーバーが乱れ、古い角質が溜まってしまふことで、くすんだり、ごわついたりするだけでなく、ニキビや吹き出物ができたり、メラニン色素が沈着しやすくなり、シミがしやすい状態になるなど肌トラブルの原因となります。

また、異常気象のため自律神経のバランスを崩し、リラックスできず、夜ぐっすり眠れないなどの睡眠障害が起きているケースも多く、肌のターンオーバーに悪影響を与えていると考えられます。

夏はシミなど肌トラブルが目立たなかった分、夏の間にターンオーバーの乱れが蓄積され、**秋以降に、いよいよ気温が下がり乾燥することによって、カサカサ肌やニキビ・吹き出物、シミなどの肌トラブルとなって表れてくる可能性があります。**

#### ターンオーバーの乱れが肌トラブルの原因に



古い角質が溜まり  
角質層が厚くなる

・ごわつく  
・乾燥する  
・キメが乱れる  
などのトラブルが!



### 秋の肌トラブルには、血行改善がポイント

秋の肌トラブルを改善するためには、入浴や運動、マッサージなどで血行を改善して、肌のバリア機能を上げることが重要です。忙しくてそこまでできないという方に手軽にできるのが、ビタミンEなど血流促進効果のある食品の摂取です。ビタミンEは肌の老化を防ぐ抗酸化と抗糖化の働きがあり、「冷え」と「乾燥」の肌トラブルが起きやすいこれからのシーズンにおすすめしたい栄養素です。特にアーモンドミルクなどの飲料に多く含まれており、しょうがなど体を温める食材を入れてホットアーモンドミルクを飲むのがおすすめです。

「教えてくれたのは・・・」



#### ウオブクリニック中目黒 総院長 皮膚科医 高瀬 聡子 先生

1995年、東京慈恵会医科大学を卒業後、同大学付属病院で皮膚科勤務を経て、2003年、自身のスキンケアブランド「アンブルール」を開発。2007年美容皮膚科クリニック「ウオブクリニック 中目黒」を開院し、総院長を務める。日本美容皮膚科学会会員、日本皮膚科学会正会員。

## ビタミン・ミネラルたっぷり！これからのシーズンにおすすめのアーモンドミルクメニュー

冷えや乾燥が気になるこれからのシーズン。血行促進による抗酸化作用が期待できる「ビタミンE」はアーモンドミルクに豊富に含まれています。アーモンドミルクは、そのまま飲むのはもちろん、ちょっとしたアレンジでさらに美味しく、普段の料理のアクセントとしても活用できます。冷えや乾燥対策におすすめ、柴田真希先生の新作アーモンドミルクメニューを2品ご紹介します。

### ヘルシーなのに旨味がすごい！ 鶏ハムのパワーサラダ アーモンドミルクドレッシング

パワーサラダは、ひと皿で皮膚や髪、血液を作るのに欠かせないたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富に摂れます。鶏むね肉をアーモンドミルクで茹でると、しっとり柔らかく仕上がります。鶏むね肉を茹でる時に使用したアーモンドミルクはスープにリメイクして、無駄なく使いましょう。



#### 柴田真希先生のヘルシーポイント

一皿でたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富に摂れるパワーサラダ。皮膚や髪、血液を作るのに欠かせないたんぱく質は鶏むね肉、たまご、ひよこ豆と様々な種類から。ミニトマトのビタミンA（β-カロテン）やグレープフルーツのビタミンC、アボカドやアーモンドミルクのビタミンEが加わることでアンチエイジング効果が期待できます。アーモンドや野菜の食物繊維が、チーズの発酵食品と一緒にとることでお腹の調子を整える効果も。鶏むね肉を茹でたアーモンドミルクは刻んだ野菜を入れてスープにリメイク。鶏の旨みも溶け込んで絶品です。

### さっぱりした甘さでほっとする美味しさ！ アーモンドミルクしるこ

寒い冬に飲みたいのが温かく甘いほっとする飲み物。むくみ防止に欠かせないカリウムが豊富な小豆と、抗酸化作用が期待できるビタミンEが豊富なアーモンドミルクで、体の芯からヘルシーに温まるレシピです。



#### 柴田真希先生のヘルシーポイント

小豆はたんぱく質の他、貧血対策に摂りたい鉄分やむくみ防止に欠かせないカリウム、代謝アップに必要なマグネシウムやビタミンB群、便秘対策の食物繊維と女性に嬉しい栄養成分がたっぷり。抗酸化作用が期待できるビタミンE豊富なアーモンドミルクも寒い季節は温めて摂るとよいでしょう。冷え対策には、温めることにプラスしてシナモンを入れたり、すりおろし生姜をいれるのがおすすめです。マシュマロをお餅や白玉にしたり、刻んだアーモンドを散らしたり、いろいろなアレンジでお楽しみください。



「このレシピを教えてくれたのは…」

#### 管理栄養士 柴田 真希 先生

(株)エミッシュ代表取締役。Love Table Labo.代表。

1981年、東京生まれ。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。お料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーのコンサルティングや飲食店のメニュー開発プロデュースなどを手がける。

アーモンドミルク研究会



<http://almondm-labo.jp/>

今回ご紹介したメニューの具体的な作り方はアーモンドミルク研究会で紹介しています。アーモンドミルクの歴史や美容や健康面でのポイントなども紹介しています。