



# エイシン通信

No.166 令和2年4月号

工事実績 17,002件 / 令和2年4月1日現在

## 4月の肌 油断大敵な季節の肌ケア

4月の肌は不安定？ 不調を感じる原因とは

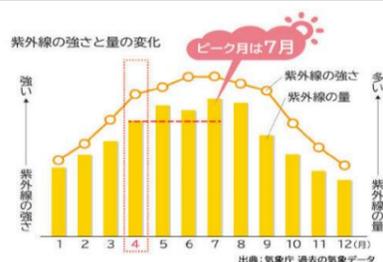
春先は寒暖差が大きい肌不安定になったり、敏感になったりしやすい時期。また花粉・ちり・ほこり・大気汚染物質などの影響で肌に不調を感じるなんてことも...

春風により肌が汚れがちになり「ニキビ」が出やすくなるのもこの時期です。

さらに、紫外線が強くなり、メラニンが過剰に生成され、「日焼け、シミ・そばかす」が目立ち始める時期でもあります。

ピーク時に匹敵する紫外線量！

気温の上昇とともに紫外線量も多くなり、4月の紫外線は強くなってきます。気持ちのいい春の日差しですが、油断大敵です!!



春のゆらぎ肌対策

春のゆらぎ肌対策として最も大切なのは、なんといっても保湿です！

保湿がされていない状態だと、お肌に本来備わっているバリア機能が崩れてしまいます。こうなってしまうと、上で紹介したような刺激に対して、すぐに肌トラブルを引き起こしてしまうのです。

さらに、バリア機能が崩れると、お肌の新陳代謝であるターンオーバーの周期が短くなり、十分なバリア機能を持たない未熟な細胞が外界にさらされて、さらなる肌荒れを引き起こすという悪循環に陥ってしまいます。

毎日のスキンケアでお肌にしっかり潤いを届けてあげることによって、もともと自分自身のもつお肌のバリア機能を高め、お肌が生まれ変わる力をサポートしてあげましょう。

保湿だけでなく、バランスの取れた食事と十分な睡眠も重要です。さらに、上で紹介した紫外線A波はカーテンをすりぬけて家まで入ってきてしまうため、室内にいるときでもUVカットの化粧品などを使って紫外線対策をください。花粉症対策としては、花粉が吸着しやすい油分が多いファンデーションを避け、帰宅後はすぐにメイクオフしましょう。

また、通常のスキンケアでピリピリとした刺激を感じる場合は、バリア機能が乱れているサインです。この場合は、バリア機能の代わりにワセリンなどの刺激がない、かつ浸透しにくいものをお肌に塗るのがおすすめです。

## 不動産情報



アパート



場所：三野町吉津  
賃料：50000円  
間取：3DK  
POINT：駐車場2台付



場所：高松市由良町  
賃料：45000円  
間取：2LDK  
POINT：駐車場2台付

## ~4月のレシピ~



### 4月の旬の食材は「セロリ」

セロリの葉に含まれるテルペンには、ストレスやイライラの改善など、リラックス効果があるとされています。熱を通さずに食べることでセロリのビタミンCをキープ

#### 栄養たっぷりのセロリの選び方

茎が長くて太くて肉厚なもの

茎の内側部分のくぼみが小さいもの

香りが強く、葉にいきいきと艶があり青々としているもの

### セロリとハムの辛子漬け

材料 2人分

\*セロリ 1本

\*ハム 5枚

\*すりごま 大2

A) 醤油 大1

酢 大1

みりん 大1

からし 小1

ゴマ油 小1

- ① セロリは斜めに切り、ハムも同じくらいの太さに切る。
- ② Aを合わせてドレッシングを作る。
- ③ ドレッシングとハム セロリを和え、最後にゴマをまぶして完成。



## 首コリのツボ★



デスクワーク、パソコン、スマートフォン、読書など座り姿勢が長くつづいたり、立つ、歩く、走るなどがつづいて足の筋肉が疲労すると、ふくらはぎの血行にとどこおこりがおこり、ふくらはぎが固くなります。足くびにある「崑崙」のツボを押すと、ふくらはぎだけでなく全身の血行をよくして緊張をやわらげ、気になる首コリをラクにしてくれます。

## 四国88箇所御朱印の旅

22番札所

### 白水山 医王院 平等寺

(はくすいざんいおういんびょうどうじ)

所在地：〒779-1510 徳島県阿南市新野町秋山177番

電話：0884-36-3522

平等寺の見どころ

本尊薬師如来像・箱車・天井絵



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
32周年

エイシン

検索