

美肌の素

はだえ〜る

アイテム編

津山屋製菓

住 出雲市斐川町直江5246
 0120-720-225
 開 午前9時〜午後4時
 (土・日曜、祝日を除く)
 あり
 http://www.tsuyamaya.co.jp



島根県産完熟フルーツ使用

島根県産物の良さを知ってほしいと考案した寒天菓子。寒天はテングサなどの海藻が原料で、食物繊維豊富な整腸作用に優れた食材。ブルーベリーは三瓶山のふもとで栽培。手摘みする完熟果実を使用するため甘みが濃く、色も果実だけの色。イチジクは出雲市多伎町産蓬莱柿(ほうらいし)を使い、風味とともにイチジクならではのプチプチ感も楽しい。どちらももち米粉やくず粉を使用し、もっちりぷるんとした食感も好評。他に出雲しょうが、黒ごまくるみも。石見の柚子や出雲の梅酒ゼリーも販売。直売の他、ゆめタウンなどで販売。※出雲大社神門通りの直営店「いつも寒天工房」は休業中。



ぷるり 出雲いちじく・三瓶山
 ブルーベリー(各350円税別)

温泉編 番外

美も健康も手に入れる！ お風呂で手軽に免疫力をアップ♪



教えていただいたのは



エステサロン PURLY
原久子さん

美肌へと導くコンシェルジュ・美肌ソムリエとして美容法や化粧品正しい使い方をレクチャーするほか、美齢学指導員(課程修了)として、いつまでも美しく幸せに生きる方法を提案する。

皆さんが今一番関心を寄せているのは新型コロナウイルス感染症の対策についてではないでしょうか。感染症の予防は、感染しやすい環境(3密)に行かない、手洗いの徹底、マスク着用などが挙げられますが、まずは、自己の免疫力をアップさせることが重要です。健康があってこそ美ですから、自分の免疫力をアップさせ、健やかに美しく毎日を過ごしたいものですね。

免疫力を上げるもっとも手軽で効果的な方法が入浴。実は体温が1度下がると、免疫力は約30%低下すると言われています。体温が下がると血流も代謝も悪くなり、体にもお肌にも良くない状態に。体温を上げる方法はいろいろありますが、今回は意外と知られていない入浴の効果についてお伝えします。

1 入浴による温熱作用

最近はお風呂はシャワーだけという人も多いようですが、シャワーでは汗や汚れは落ちて体は温まりません。38〜40度のお湯に20分ほどつかることで、温められた血液が全身を巡り、体の末端まで温まる温熱作用が得られます。長く湯船につかるのが苦手な人は、額からうっすら汗が出るまでを目安にすると良いでしょう。汗をかきにくい人は、湯船の中で手足の軽いストレッチを行うと早く温まるようです。私は足指を広げたり、足裏をもみほぐしたりしています。

2 水圧により体液の巡りが良くなる

湯船につかることで、日中、重力で下半身にたまっている血液やリンパ液が、水圧によって心臓のほうに戻ってきます。それによって、老廃物がしっかり流れ、体の末端の血流が良くなり、体も温まります。

3 入浴で睡眠の質アップ ⇒ 免疫力もアップ!

入浴は睡眠の質も上げてくれます。入浴後、体温は上がり続けますが、1時間半ほどでスーッと下がっていきます。体温の高低差は眠気を誘うので、このタイミングで布団に入ると、寝つきがとてもよくなり、質の良い睡眠がとれます。

仕事から疲れて帰ってきて、1分でも早く寝たいと思う日もあるかもしれませんが、30分多く眠るより、さっと湯船につかって充実した眠りを得るほうが、体は元気になります。質の良い睡眠も免疫力をアップする秘訣(ひけつ)なのです。



入浴を上手に活用して、
美肌も健康も
手に入れちゃいましょう。