



アガペの 実



特集 乾燥

寒くなってきたこの季節、皮膚や粘膜はカサカサになってきていませんか？
 この季節は汗も出にくく、水分もとる回数が減ることでのどや鼻の粘膜が乾燥してきます。そこにRSウイルス・溶連菌・ノロウイルス・インフルエンザウイルスなどのウイルスや細菌が入り込み、大流行することになります。皮膚も乾燥することでバリア機能が低下して皮膚炎などをおこします。手洗い・うがいはもちろんですが、常にマスクをつけておくとウイルスや菌からの感染も防ぎやすく、またのどや鼻が加湿されることによって、粘膜が正常に機能するようになります。
 皮膚の乾燥には、化粧水などで水分を補うだけでは効果がありませんし、乳液や保湿クリームだけを塗っても乾燥肌はおさまりません。
 必ず、水分を補った後に、保湿クリームを塗って水分が抜けて行かないようにすることが大切です。特にお風呂上りなどは丁寧にケアをしましょう。最近では、いろいろな商品が出ていますが、その人に合ったものを選ぶ必要があります。ケアのやり方もあるので気になる方は専門家に相談するのもいいでしょう。



馬油オイル

赤ちゃんから大人まで使える多機能オイル

うるお 潤う肌 純度99.9%の馬油[※]オイル ※保湿成分
これ一滴で潤う多機能オイルです。

1年中の肌の乾燥の悩み解消！
赤ちゃんにも使える天然の潤いの一^滴

馬油は肌になじみが良く
負担をかけることなく潤うから赤ちゃんにも安心！
すーっと潤っているいろいろ使える多機能オイルです。

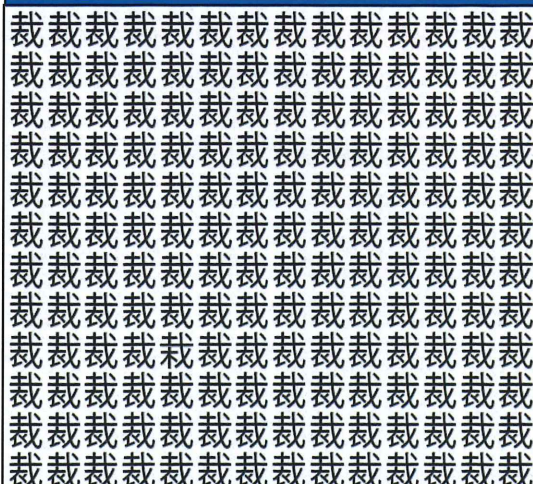
がばいよか馬油オイルの使い方

- 美容オイル**
化粧水のあとの美容オイルとして、馬油パックもオススメ！
- ボディオイル**
手・足・ヒザ・かかとの保湿ケア
- ヘアオイル**
バサつく髪の毛の保湿に！シャンプー液に1滴加えて洗うだけ！
- ベビーオイル**
乾燥しがちな赤ちゃんのベビーオイルに！



がばいよか馬油オイル
50ml 1,800円（本体価格）

漢字間違い探し 一文字だけ違う漢字は何？



並べられた漢字から一つだけ違う漢字を探そう！！

店内商品
8%オフ
(一部除外品あり)

肌に良い食べ物



♪今回は肌に良いとされる食べ物のご紹介です♪

乾燥するこの時期、お肌のお手入れが気になりますね。ただ、スキンケアをいくら心がけても食生活も見直さないと効果が減ってしまいます

とまと



とまとが赤いのは、リコピンという成分が入っているからです。このリコピンには、紫外線を受けて肌にできる活性酸素を消去する抗酸化作用があります。ケチャップで有名なカゴメ株式会社総合研究所の研究ではとまとを加熱することで、とまとの細胞が壊れて外に出たりリコピンの構造が変化することによって、体内へ吸収・蓄積されやすくなることがわかっています。サラダなどで生で食べるのもいいですが、加熱してソースなどにするのもおすすめです。

鶏肉



高たんぱく低脂肪で人気の鶏肉には、皮膚や粘膜の健康を保って乾燥肌などの予防効果があるビタミンAがたくさん含まれます。その含有量は牛肉や豚肉に比べて数倍です。中でもレバーには、ビタミンAが特に豊富に含まれます。苦手な方も多いと思いますが、ビタミンAは脂溶性のビタミンで油に溶けやすく、加熱しても減少が少ないと言われています。臭みをとるような工夫をして加熱すると吸収も良くなり食べやすくなるかもしれませんね。また、手羽先はコラーゲンが豊富です。肌の成分はコラーゲンが多く含まれますので、スープなどにして積極的に摂りましょう。

アボカド



アボカドは非常に栄養価が高く、ビタミンやミネラル、カロリーも高く果物の中では世界一と言われています。脂肪が多く含まれるのでカロリーが高いのですが、この脂肪の8割くらいは、リノール酸やオレイン酸といわれる不飽和脂肪酸です。これは、良質な脂肪で悪玉コレステロールを減らす作用があります。アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸の働きにより、お肌を乾燥から守ってくれます。また、抗酸化作用のあるビタミンEが含まれており、シミやそばかすを防止してくれます。さらに、血流を良くすることによって皮膚の新陳代謝を高めてくれます。そしてアボカドには食物繊維が豊富なため、腸内のデトックスが正常に行われるようになってお肌の健康状態も向上していきます。

店舗紹介



アガベ熊本中央薬局

アガベ熊本中央店の紹介です。

アガベ熊本中央薬局は熊本市中央区練兵町、市電電停の西辛島町、慶徳校前の近くに平成29年4月に開局致しました。主には近くの病院の処方を受けることが多く、腎臓病、生活習慣病の患者様のための減塩食や低カロリー食などや、ロキソニンSなどの第一類医薬品から生姜シロップや青汁なども取り扱っておりますので是非お立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。

〒860-0017 熊本県熊本市中央区練兵町43
TEL 096-312-2711 FAX 096-312-2712

アガベ熊本中央薬局周辺の地図です



次回はアガベ原田薬局です