

マスク、プラス夏！ お肌は大丈夫!?

コロナ禍での生活も3年目に入り、マスク生活が当たり前になってきましたが、「マスクをしているから…」と化粧下地や日焼け止め対策がおさぼり気味になっていませんか？

しかも外出機会も減ったことで、油断している人もいるのではないのでしょうか。これからの季節、一日一日と日差しが強くなり、マスクをしていても紫外線や日焼けによるお肌のダメージはゼロではありません。

そこで今回の特集は、ギラギラ太陽の下での「マスク生活」と「お肌トラブル」に焦点を当てて、コブ化粧品を製造しているメーカーの一つであるサンスター(株)など、専門家の意見も取り入れながらまとめてみました。お肌を守るために、あなたもLet'sトライ!

鼻呼吸、
腹式呼吸を
しよう

つつい口呼吸に
なっていない?

化粧下地やファンデーション
などをつけていない!?

紫外線に
要注意!

清潔にして
スキンケア!

マスクの内部は高温多湿!

笑顔ヨガで
表情筋
トレーニング!

マスクでほうれい線
を隠してる!?

夏、マスクをする時の注意点

使い捨てのマスクは、汚れがひどい、あるいは飛沫などで濡れてしまった場合は、新しいものに取り換えましょう。

洗って再度使うことは、機能性の維持や衛生面からおすすめできません。

正しいマスクのつけ方

マスクと「鼻」「頬」「あご」にすき間をつくらないようにしてつけます。また、マスクに触れる手指は洗って清潔にしておきます。

マスクによる摩擦刺激でお肌がダメージを受けています!!



ワンちゃんだって夏の日差しは苦手。散歩は涼しい時間帯で、水は絶対に欠かさない!

旬のレシピ

ルウを入れる前に「火を止めて」って、なぜ?

野菜や肉がぐつぐつと高温で煮えているところにルウを入れると、ルウに含まれる小麦粉のデンプンが熱でのり状になって溶けにくくなり、「ダマ」ができてしまうからです。火を止めることで、鍋の中の温度はすぐに90℃くらいまで下がり、ダマになる心配もなくなります。また、やや冷ましてからルウを入れると、のり化する前にルウの油脂分が溶け出して、全体に均質になめらかに溶けます。



ドライカレー 半熟目玉焼きのせ

とろっと卵でおいしさUP!

材料(2人分)

東都フレークカレールウ(中辛) 40g
玉ねぎ 40g
挽肉 100g
にんじん 20g
ピーマン 20g
水 150ml
ご飯 300g
卵 2個

作り方

1.玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
2.フライパンに油をひき、玉ねぎと挽肉、にんじん、ピーマンを炒める。
3.具材に火が通ったら水を加えて熱し、沸騰したらいったん火を止め、カレールウを振り入れる。
4.再び火にかけ、混ぜながら水分を飛ばす。
5.皿にご飯を盛り、(4)をかけ、卵は半熟の目玉焼きにしてのせる。

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

カレーの具は何がお好き?
オリジナルな調理法はありますか?
P.9のパズルの答えと一緒に送ってね。

もう一品 おすすめ メニュー

焼きカレードリア

材料(1人分)

東都フレークカレールウ(中辛) 20g
豚(牛)肉 30g
玉ねぎ 20g
水 100ml
ご飯 100g
トマト(スライス) 20g
ゆで卵(スライス) 20g
ゆでたブロッコリー(一口大) 20g
とろけるチーズ 20g

作り方

1.フライパンに油をひき、玉ねぎと豚(牛)肉を炒める。
2.水を加え、軽く煮る。
3.いったん火を止め、カレールウを振り入れる。
4.再び火にかけ、とろみがつくまで煮込む。
5.グラタン皿にご飯を盛り、(4)をかける。
6.トマト、ゆで卵、ブロッコリーをトッピングし、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼く。チーズに少し焦げ目が付いたら出来上がり。



スパイスのお話

カレー粉に欠かせない3大スパイスは、コリアンダー(パクチーの種をパウダーにしたもの。甘い香りとかすかな辛み)、クミン(カレーの特徴ある香りの素。ほろ苦い)、ターメリック(ウコン。カレーの黄色の素。苦い)。辛みがほしい場合は、第4のスパイス、レッドペッパーをプラスします。これらのスパイスと野菜・肉などの具材を炒めて水を加え、味を調えればスパイスカレーができます。ちなみにターメリックには防虫効果も! 高価な着物や絵画、陶器を包んで保管するとき、ウコンで染めた布が重宝されてきました。

(参考:農林水産省ホームページ)

『簡単! 笑顔ヨガで表情筋トレーニング』

マスクをつけていると、表情が乏しくなりがちです。表情筋をあまり使わないと、血流が悪くなり、しわやたるみの原因になるばかりでなく、脳に血液がいかなくなり疲れやすくなるとか。

そこで、東都人材バンク講師の大和香要子さんに「表情筋トレーニング（笑顔ヨガ）」を教えていただきました! 表情筋を動かして血流を良くしましょう!



大和香要子さん

トレーニング方法

「アエイウエオアオン～」と発声しながら表情筋を動かすトレーニングをします。できるだけ、大きく口を開いて5秒ずつ発声しましょう。

- | | |
|---|---|
| ①口を大きく開き ア | ⑧くちびるを前に突き出し オ |
| ②頬を上げて エ | ⑨くちびるを強く合わせ結んで口角を固くして(口角が固くなっているのを指で確認するのもいいでしょう) ン～ |
| ③横に開き歯を見せて イ | |
| ④くちびるを突き出し頬を上げて ウ | |
| ⑤そのまま頬を上げ目の下のたるみも刺激させて、白い歯を見せて エ | |
| ⑥くちびるを前に突き出し オ | |
| ⑦口を大きく開き ア | |

このトレーニングを繰り返すだけで、眠っていた表情筋が目覚め、表情がゆるみ、笑顔が作りやすくなります。さらに、口輪筋にも働き掛けるので口呼吸を予防解消することにつながります。続けていくうち、たるみやしわも気にならなくなる…かも!

【注意】顎関節症などの方は、無理をしないのできる範囲内で十分です。

効果をアップ! 頭モミモミ

頭をモミモミする(手の指で前頭葉、側頭葉、後頭部を指先で軽く揉んで、頭皮を動かす)ことで、血流がさらによくなり、笑顔ヨガの効果も上がります。また、頭モミモミをすると、とても気持ちが良くなります。目もすっきりと開きますよ。

複式呼吸でイキイキ

長時間マスクをしていると息苦しくなる時がありませんか? 大事なのは、腹式呼吸! マスクをしていても腹式呼吸はできますが、マスクを外した時に意識して行うことが肝要です。まずは、寝る前や朝起きる時、1度でも2度でも構いません。腹式呼吸を意識してしてみましょう。腹式呼吸は自律神経を整え、血流を良くしてくれるので、顔もイキイキしてくるはずですよ。



コロナ禍でもマスクを着用できない人もいます

新型コロナウイルス感染症拡大の予防策として「マスク着用」の習慣が浸透しましたが、「事情があってマスクを着用できない」人がいることも忘れてはいけません。呼吸器、皮膚、心臓などの疾患、癌治療の後遺症、小耳症、聴覚障害、自閉症、感覚過敏、知的障害など、さまざまな障害や病気が原因でマスクの着用が困難な人がいます。マスクをしたくてもできない人がいることを意識しておきましょう。

長くなったコロナ禍だからこそ、お互いの思いやりが大事なのではないでしょうか。自治体によっては、マスクができない意思表示のバッジやカードを配布しています。必要な人は一度、ご確認を!



まとめ

いよいよ夏本番を迎えます。今年の夏もマスクとともに過ごすことになりそうです。熱中症にならないように、屋外の人のいない所ではマスクを外したり、ご自身で調節しながらマスクの使用をしてくださいね。

大和さんの笑顔ヨガ、きっちり実施すると意外と頬が疲れますよ(効いてる証拠)! マスクの下で休み過ぎている表情筋を動かしてあげることも忘れずに続けてはいかがでしょう!

また、口呼吸になることで唾液が減り、虫歯や歯周病になりやすくなるそうです。この特集を読んだら、さっそく日頃からの腹式呼吸を心掛け、自宅でもマスクを外した時のお肌のケアも心掛けましょう!!

マスク生活のスキンケア



すっかりマスク生活に慣れてしまい、お肌のお手入れがないがしろになっている方も諦めてはいけません! 今からでもしっかりとスキンケアをしていきましょう。マスク生活のスキンケアについて、サンスター(株)川山果純さんにアドバイスをさせていただきました。

①肌に与えている影響

肌はマスクによって意外とこすれています。この摩擦による刺激が肌の表面に小さなダメージを与えます。長時間マスクをしているとその摩擦が繰り返されるので肌トラブルが発生します。しかも、マスク内部は高温多湿状態なので、着脱によって急激に湿度変化が起こり、乾燥状態になる可能性があります。

③夏に向けての基本的なお手入れは

毎日のクレンジング・洗顔はしっかりと行いましょう。その後ベタつくのがイヤだからと化粧水だけで済ませてしまうと、余分な皮脂分泌につながることもあります。化粧水でたっぷり水分補給をしてから、乳液やクリームなどで油分を補うケアを忘れずに。



②特に気を付ける注意点

マスク着用時、ファンデーションや口紅をつけていなくても、日焼け止めやアイメイクなどを使っている場合は、メイク落としを使うようにしましょう。

④夏のケア方法

マスクの時も日焼け対策をしっかりしましょう。あごの下や首の後ろなどは忘れがちです。日焼け止めは顔だけでなく、露出する部分にも付ける習慣をつけましょう。



紫外線、乾燥など日中のダメージから肌を守る乳液タイプの化粧下地
ソフトケアN UVミルク30ml
次回企画予定:7月1回
「コスメの空間」p.3
特価1,880円(税込2,068円)

情報提供: サンスター株式会社 コープ営業部 参考: コープ化粧品 ソフトケアマガジン <https://www.softcare.jp/mag/>

夏のマスク…悩みは蒸れ



湿気による蒸れを放置すると、雑菌が増えてニキビやかぶれ、炎症の原因になります。特に、肌の敏感な人やトラブルのある人は、刺激が少なく肌あたりの柔らかい素材を選び、蒸れたり、濡れたりしたらマスクを交換しましょう。内側に通気性の良いインナーマスクをあてて交換するのも良いでしょう。

また、マスクを外した直後は肌の水分が蒸発して乾燥しやすく、肌のバリア機能が低下するので、細菌やウイルスに侵されやすくなります。しっかりと保湿しましょう。

マスク生活 歯のお手入れも忘れずに!

マスクは「意外と便利」と思っている人…きつというはずですが、まさか、お肌のお手入れを疎かにしているだけではなく、歯磨きも手抜きをしていませんか?

しかも、新型コロナウイルスへの感染リスクを心配して、気になる部分があっても、歯医者に行くことを自粛していたら、それは本末転倒です! 歯の病気は放置しておくとも悪化する一方。

ちょうど6月には虫歯予防デーがあります(6月4日)。これを機に、いつもマスクで隠れている歯と口の健康にも気を配りましょう!

ちなみに、『MOGMOG』のA編集委員は、気になるところがなくても半年に1回は歯科健診に行ってますヨ。おかげで歯の健康が維持できているので、正しい食生活ができ、体も十分に動くことで良い睡眠にもつながっています。

口内や歯を大切にすると心掛け、体の健康を守ります。

