



通所リハビリ Skin Care 給食だより

11
2024

朝晩が冷え込むようになり、季節の移り変わりを感じるようになり
ましたね。冬は乾燥する季節でもあります。
今月は“お肌について”のお話です。

いい おはだ

11月8日

お肌の日?
what day is that?

参考：一般社団法人 記念日協会

女性の美しい肌の大切さを社会的にアピールするために
ユニリーバ・ジャパン株式会社が制定したお肌の日です。

11と8を“いい肌”と読む語呂合わせからきています。



良い肌は
良い習慣から

美肌に 必要な 栄養

Protein

[たんぱく質]

皮膚を作るもとに
なる。肌にハリや
弾力を与える

VitaminA

[ビタミンA]

ターンオーバー
(皮膚の生まれ
変わり)を促進

VitaminB

[ビタミンB群]

皮膚や粘膜の健康
を維持し、ビタミ
ンB6はたんぱく
質の代謝を助ける

VitaminC

[ビタミンC]

コラーゲンの生成
と吸収を助ける

Iron

[鉄]

コラーゲンの生成
と吸収を助ける

Zinc

[亜鉛]

細胞の生成
を助ける

美肌に 必要な 生活習慣



睡眠

肌の再生に必要な成長
ホルモンの分泌を促す



運動

運動すると血流が良くなり
肌の隅々まで酸素や栄養を
届けることができる



ストレス発散

適度にストレスを
発散することでも
血流が良くなる

ストレスが溜まると、
血流が悪くなり
毛穴つまりなどの肌荒れの原因に