



FERNA 通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

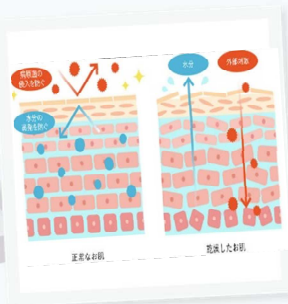
2025

5

May

今月の特集

「黒い」食べ物で肌のバリア機能UP!



うるおいのある皮膚は一番外側にある角質層がバリアとなって、水分をキープしてくれたり、外側からの刺激から守ってくれたりします。しかし皮膚のバリア機能が低下すると乾燥して外部刺激からの刺激や異物が入り込みやすい状態になります。バリア機能を正常に他の持つ為には、セラミドの量を維持する事が大切です。「セラミド」とは角質層の細胞と細胞の間にある細胞間脂質で、バリアの元になります。セラミドはおまのの新陳代謝の過程で作られるので、新陳代謝(ターンオーバー)の周期が長くなるほど減っていきます。つまり、加齢と共にセラミドは減ってしまうのです。

そこでセラミドを維持するために、新陳代謝が乱れないように生活習慣を整え、体内でセラミドを作る材料になるものや、合成する働きをサポートする栄養素を積極的に食べましょう!

キーワードは「黒い食べ物」です。ヒジキやワカメなどの海藻類、そばやゴボウ、黒大豆にアボガドやキノコなど黒い食べ物にはセラミドが豊富に含まれています。とくに生こんにゃくにはセラミドが豊富に含まれており、サプリメントの原材料にもなっています。これらの食材を積極的に摂り、紫外線や外部刺激に負けない潤い肌を目指しましょう! また白い食品でも、牛乳や甘酒にも含まれているので、おススメです。

ごあいさつ

こんにちわ。いつもデトックスサロン FERNA をご利用いただきありがとうございます。

早いもので、独立してもうすぐ1年を迎えます。今後もより皆様に愛されるサロンを目指し努力してまいります。そしてこの度、もっと FERNA を身近に感じていただきたく、FERNA 通信を発行することになりました。今後1～2ヵ月に1度のペース(予定)で美容・健康の情報やサロンのお話などを拙いながら書いていきますので、お付き合いいただければ幸いです。さて初回はご存知の方もいらっしゃると思いますが改めて FERNA に込めた思いをお話します。

『FERNA フェルナ』とは・・・

英語で幸せを意味する「Felicity」とローマ神話に出てくる人の健康を守る女神「Carna」を合わせた造語です。皆様の美と健康と幸せをもたらすそんなサロンで在りたいと名付けました。

『ロゴマークに込めた想い』とは・・・

ヒルガオの花をモチーフにしたロゴを制作しました。ヒルガオの花言葉の中には「ご縁」や「絆」そして「親しい関係」という意味が込められています。

お客様との出会いを大切にしそのご縁を深め、強く結びつけていけるようなサロンであり、人でありたいという想いを込めて、このロゴをデザインしました。

猫のシルエットは、私の愛猫3匹を象っています。ただの動物ばかりが出ているロゴですが私のお気に入りです。



今月のできごと

- 5月4日 国際消防士の日
- 5月7日 博士の日
- 5月13日 カクテルの日
- 5月15日 ヨーグルトの日
- 5月20日 世界ミツバチの日
- 5月23日 世界カメの日



カクテルの日

1806年のこの日、アメリカの週刊誌に初めて「カクテル」という言葉が登場。その翌号で、読者の問い合わせに答える形でカクテルを「蒸留酒に砂糖、水、ビターを加えて作る刺激のお酒」と明文化したことに由来します。

今月のプチ情報

褐色脂肪酸

私たちの体には「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」という2種類の脂肪細胞があります。白色脂肪細胞は私たちが一般的に想像する脂肪であり、中性脂肪や糖などをとりこみ皮下脂肪や内臓脂肪として体に蓄積していくもの。脂肪分を貯蔵してエネルギーを蓄える働きをしており、体内の脂肪細胞のほとんどがこの白色脂肪細胞です。一方の褐色脂肪細胞は、首、肩甲骨、わきの下など限られた場所にしか存在しません。こちらは溜め込まれたエネルギーを消費して熱を生み出す働きをします。代謝を上げて脂肪燃焼にもつながるので、肥満防止やダイエットにも効果が期待できると言えるでしょう。ただし褐色脂肪細胞は新生児の時が一番多く、大人になるにつれ減っていき増えることはありません。ですから残った褐色脂肪細胞を活性化させることが大切。活性化させる方法は2つで、1つ目は寒冷刺激です。褐色脂肪細胞は寒さに反応するので、寒い時期が最も活発に働きます。そして2つ目は、首、肩、肩甲骨を動かして筋肉をほぐし血流改善することです。



Special menu

鶏とアスパラガスのマヨレモン炒め(2人前)

- 1 鶏もも肉1枚を一口大に切り、アスパラ3本を芯の部分を向いて食べやすい大きさに切る。
- 2 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1ひき、鶏もも肉を入れて塩コショウを適量ふり、片面2~3分ずつ火を通しアスパラを入れ1分程炒めます。
- 3 レモンソースを作ります。
マヨネーズ大さじ3・レモン汁大さじ1
コンソメ小さじ1/2・牛乳小さじ2
粉チーズ小さじ1混ぜ合わせておきます。
- 4 両面がこんがりし火が通ったらソースをたっぷりかけて、弱火でささっと10秒ほど混ぜ合わせたら火を止め完成です。



編集後記

アスパラガスには、疲労回復を助ける「アスパラギン酸」が含まれています。これはアスパラガスから発見された栄養素で、多くの栄養ドリンクにも含まれています。

また、アンチエイジング効果が期待されているルチンや妊婦さんに欠かせない葉酸も豊富。その他ベータカロテンやビタミン類など抗酸化作用が期待できる栄養素も含まれているので、年齢に負けない美肌を目指したい方におすすめです。

また、アスパラガスの語源は「たくさん分かれる」という意味のギリシャ語で、新芽を表す言葉です。その名の通り葉や茎、根など多くに枝分かれして発育する特徴があり、アスパラガスを選ぶときには、穂先がキュッと閉まり緑色が鮮やかで、まっすぐみずみずしいものがおすすめです。キッチンペーパーに包み、野菜室に立てて保存するとよいですが、鮮度が落ちやすいので、なるべく早めに調理しましょう。

発行

DetoxSalon FERNA(定休日毎週水曜日)
住所:奈良県生駒市辻町771-17
TEL: 070-6472-8526

ご予約はこちらまで⇒



公式LINE



ホットペーパービューティ

FERNA 通信が不要な方は、お手数ですがLINEもしくはショートメールなどでご連絡くださいませ。直ちに発信を停止いたします。