

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

冬のかゆみ

冬になると湿度が下がることや、暖房の影響により肌の水分が蒸発しやすくなります。肌が乾燥すると本来持つバリア機能が弱くなるため、かゆみや湿疹等がおこりやすくなります。また皮膚は内臓の鏡。生活習慣の改善や正しいスキンケアを実践して肌を守りましょう。 柄澤（東御・栄養士）



□タウロミン
かゆみ、湿疹
は氷山の一角。
足りないものを
補いましょう。

□ルミン
「炎」とつくも
のにオスス
メ。口内炎や
皮膚炎にも。



乾燥肌チェック

- スポンジやタオルで体を擦って洗う
- 熱いお風呂が好き
- 部屋の乾燥対策は特にしていない
- 保湿剤はとくに使っていない
- かゆみがあって肌をかいてしまう
- ウールや化学繊維の服を着る

かゆみ、アレルギーがひどくなる食品

- 甘いもの ● スナック菓子 ● 香辛料・刺激物 ● 肉類・油もの
- インスタント食品 ● 果物 ● もち米を含むもの ● アルコール ● あく強い食べ物



飲んで効く！手あれのお薬『オキシロンE300』

コロナ禍で、頻りにアルコール消毒をするようになりました。その影響なのか、手あれがひどくなったというご相談が多いです。ハンドクリームでは追いつかない場合は、飲んで効く手あれのお薬『オキシロンE』がおすすめ。仕事柄、手あれにお悩みの美容師さん、調理師さんにも好評です。 斉藤（開設者）



◎手あれの真実～大きな原因は血行不良

手あれの原因は『乾燥』だけじゃありません。大きな原因は、実は『血行不良』。お肌に必要な栄養や酸素を運ぶ血液が届かず、栄養不足でガサガサになってしまうのです。

◎ビタミンE、無臭ニンニク抽出成分が末梢血行改善！

オキシロンE300はビタミンEなどの末梢血行改善効果で手あれを治していきます。何を塗ってもダメ…そんな時にお試し下さい。また寒い季節のつらい肩こり、しびれ、冷えも血行改善効果で楽になります！！



～ 試供品もありますのでお気軽にご相談下さい ～

オキシロンE300 120錠 **3,000円** + 税