

弱酸性をキープ

健康を保つためには、常在菌のバランスが重要です。
皮膚にも多くの常在菌がいて、代表的な3つをご紹介します。

〈表皮ブドウ球菌（善玉菌）〉



汗や皮脂を餌にグリセリンや脂肪酸を作り出します。
グリセリンは皮膚のバリア機能を保ち、脂肪酸は肌を
弱酸性に保ち黄色ブドウ球菌の増殖を防ぎます。

〈アクネ桿菌（日和見菌）〉

普段は悪さをせず善玉菌の役割をするが、過剰に増えると
炎症を引き起こしニキビの原因になります。



〈黄色ブドウ球菌（悪玉菌）〉



ただ居るだけでは問題になりません。
しかし、皮膚がアルカリ性に傾くと増殖して皮膚炎など
を引き起こし、傷などが有ると化膿し悪化させます。

弱酸性



アルカリ性

表皮ブドウ球菌（善玉菌）が好む環境が弱酸性で、皮膚のバリア
機能を保つ意味でとても重要です。

過度な手洗いや消毒で皮脂が損なわれたり、善玉菌が減ると、こ
れら常在菌のバランスが崩れ、皮膚のトラブルに発展します。

健康な弱酸性の肌を保ちましょう

環境レンジャー
管理栄養士

中村政幸



五平餅風

ご飯を潰してトースターで焼くだけ
おやつや朝食におススメ

【材料】	(4人分)
ごはん	400g
赤みそ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
すりごま	大さじ1



【作り方】

1. ご飯を2合以上炊いておく。
2. 調味料を合わせて混ぜる。
3. 炊きあがったご飯400gをボウルにいれ、すりこぎでつぶす。
(目安：ごはん粒が半分つぶれるくらい)
4. つぶしたごはんを8等分して、平らな丸い形にする。
5. オーブントースターにアルミホイルを敷き、②を並べて
5分焼く。
6. 表面に味噌を塗り、さらに5分焼く。
7. 軽く焦げ目がつけば完成。

【1個当たりの栄養量】

エネルギー	98kcal	炭水化物	21.4g
たんぱく質	1.8g	食塩相当量	0.4g
脂質	0.9g		

食レンジャー
管理栄養士
宮脇美佳



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

