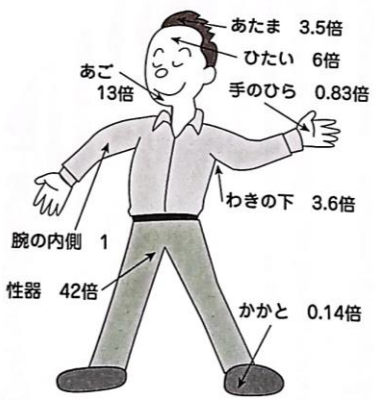
もりもり元気だより Vol.24（2023.3月）

経皮毒って知っていますか？

身の回りの日用品が肌に直接つくことで、肝臓の解毒作用を受けずに、直接化学物質が血管を通り、全身に運ばれることをさします。



体の各部分の吸収倍率　腕の内側を１にしたとき

【知っておくと良いポイント3つ】

1、部位によって吸収されやすい場所がある
性器などには特に注意（生理用品など）
粘膜(口の中)は角質層がないのでダイレクトに吸収(13倍)
歯磨き粉は特に注意！

2、体の温度によって吸収しやすくなってしまう
体温が上がっている状態(お風呂の中など)は特に吸収しやすい
入浴剤やシャンプーなどは良いものを選びましょう！

3、加齢現象
角質層が未熟な子どもと、老化で衰えた角質層の高齢者では、透過性が上がってしまいます
肌着やボディクリームなど気をつけましょう！

日用品を見直して化学物質から身を守りましょう

ケアレンジャー
ヘアケアマイスター　**篠田　翼**

詳細はQRコードからご覧ください。 →

甘酒プリン

甘酒は、米麹を使用したものを使えばアルコールを含まないので、お子様でも食べられます。

【材料】　(4人分)

米麹の甘酒	200g
牛乳	200g
粉寒天	2g
いちご	4個

【作り方】
1．鍋に粉寒天、牛乳を入れてよく混ぜ、常に混ぜながら中火にかける。
2．沸騰したら弱火にして、常に混ぜながら２分加熱する。
3．米麹の甘酒を、混ぜながら少しずつ入れる。
4．器に４等分して、冷やし固める。
5．いちごを飾る。

【1人分当たりの栄養量】

エネルギー	76kcal	炭水化物	14.0g
たんぱく質	2.7g	食塩相当量	0.2g
脂　質	2.0g		

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 →