



爪の成長メカニズム

爪は硬いので骨と同じ”カルシウム”でできていると思っている人も多くいます。
しかし**爪の主成分はケラチン**という繊維状の”たんぱく質”からできているんです！

爪の伸びる速度は **1日**で約**0.1mm**

しかし、人によって伸びる速さが違いますよね。
その理由は「**新陳代謝**」です。代謝が低下すると血流が悪くなり、爪に栄養が届きにくくなります。その結果、成長が促進されず、伸びる速さが遅くなることに繋がるのです。

<爪の成長スピードを左右する条件>

季節	夏>冬	代謝が活発になる夏のほうが早く伸びます。
年齢	若年>高齢	若いほど早く伸び、年齢とともに遅くなります。
性別	男性>女性	基礎代謝が高く、筋肉量も多い男性の方が早く伸びます。
部位	手>足	日常で様々な動作をする手の方が早く伸びます。 足は血流が悪くなりがちなこと原因。
食べ物		たんぱく質をよく摂取する人は早く伸びます。



**寒い季節こそ新陳代謝を上げて
丈夫な爪を作りましょう♪**

ケアレンジャー
爪ケア技能検定 上級
宇野永里奈

心も身体もホッカホカ♪ ほうとう風煮込みうどん



【材料】	(4人分)
冷凍うどん	4玉
豚バラ肉	100g
かぼちゃ	120g
白菜	120g
ねぎ	40g
ごぼう	60g
白みそ	60g(大さじ4)
だし汁	1000ml



【作り方】

1. うどん以外の具材は、食べやすい一口大にカットする。
※かぼちゃは、電子レンジで少し柔らかくすると切りやすい。
2. だし汁1000mlを作る。 ※市販のだしパックで可能。
3. 鍋に、豚バラ肉とかぼちゃを炒める。
4. その他の具材とだし汁を入れ、具材が柔らかくなるまで煮込む。
5. ④に電子レンジで温めたうどんを入れ少し煮込む。
6. 火を止め、白味噌を溶かし入れる。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	392kcal	たんぱく質	11.4g
脂質	13.4g	炭水化物	52.1g
食塩相当量	1.7g		

食レンジャー
管理栄養士
ふるた 美保



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 →**



公式LINE →
毎月無料配信中

