



## 爪

～爪で健康をチェックしよう!～

### ★ 爪は健康のバロメーター

ネイルや付け爪でおしゃれをする女性が増えています。

ジェルネイルとは爪の表面をヤスリで削り、光硬化樹脂のジェルを紫外線灯を用いて硬化定着させて整え、好みのデザインなどを施し樹脂を重ねていくものです。人気のジェルネイルはマニキュアよりも持ちがよくムラになったりしないので、指先のおしゃれを長く楽しむことができます。

しかし、最近では爪が緑色になったり、弱くなったりとトラブルの報告も多くなりました。本来、爪は健康のバロメーターでもあるため過度な爪へのおしゃれは健康状態を把握できなくなってしまうので注意が必要です。

### ★ 爪のことご存じですか？

#### 1) 爪の役割

指の骨は先端まで届いておらず爪が指先を保護する役目をもっています。硬さがあるため力を加え、物をつかんだりすることも容易になります。爪がないと指先の作業が不自由に感じることでしょう。

#### 2) 爪の栄養と健康チェック

爪はケラチンというたんぱく質でできていますので栄養不足や体調不良もチェックすることができます。健康な爪は薄いピンク色でつやがあるので爪表面の状態や色によっては、なんらかの病気が潜んでいる可能性があります。あなたの爪は大丈夫でしょうか？

#### 3) 爪の色

白っぽいとき：肝硬変、腎臓病、糖尿病などの内臓疾患

赤っぽいとき：高血圧、多血症、脳血栓、心筋梗塞など

緑色のとき：緑膿菌などの細菌感染の疑い

#### 4) 爪の表面

縦線があるとき：加齢

横線があるとき：体調不良、精神的なストレス、不規則な生活、栄養不良、皮膚病など

#### 5) 爪の形

爪先が反り返っている：鉄欠乏性貧血

爪の中央が膨らんでいる（ばち爪）：腎臓病、肺の病気など

#### 6) 爪の栄養補給

肉や魚など爪の材料となるたんぱく質、爪を丈夫にしてくれるビタミンB2（豚肉、うなぎ、レバー、乳製品など）、鉄分（動物性たんぱく質、ほうれん草、大豆製品など）、緑黄色野菜などをバランスよくとりましょう。

### ★ ネイルやマニキュアも時には休んで

爪の変化には、痛みを伴うことがほとんどないため気づかず見落としがちです。重要な病気が潜んでいることもあるので爪の色や形など変化には注意し日ごろからチェックをしておきましょう。

ネイルやマニキュアも時々お休みして爪の健康チェックをお忘れなく！

たかが爪……と思わず、変化に気づいたらお医者様に相談してみましよう。

## さつまいものガレット



### 材 料 2 個分

豚ロース肉	30 g	バター	大さじ 1
さつまいも	150 g	スライスチーズ	1/2枚
片栗粉	大さじ 1	トマト	少々
牛乳	大さじ 3	人参	20 g
塩・こしょう	少々	ハーブ	適量
粉チーズ	大さじ 2		

### 作り方

- ① 豚肉は 1 cm幅の細切りに、さつまいもは皮のまま千切りにする。
- ② ボウルに豚肉、さつまいも、片栗粉、粉チーズ、牛乳を入れて混ぜ合わせ塩こしょうで味を調える。
- ③ 熱したフライパンにバターをひいて②を平らにし弱火で片面約 5 分ずつ焼く。
- ④ 火が通ったらセルクルで丸く型を抜き、スライスチーズ、トッピングのトマトをのせてオーブトースターでチーズが溶ける程度に焼き、お皿に盛り付ける。
- ⑤ 人参は花型に抜き、茹でてさつまいものガレットにハーブとともに添える。