

冬のカサカサ肌にうれしい食べ物

～お肌の乾燥予防・改善は食事の中にヒントあり～

乾燥する時期の到来!!

いよいよ寒さの厳しくなるこの時期は、お肌がカサカサに乾燥するのが悩みという方が多いのではないかと思います。カサカサ肌にならないためには、水分をしっかり取る、ローション等の保湿成分を塗る、乾燥を防ぐ等いろいろと対策がありますが、今回は冬のカサカサ肌を予防・改善する食生活のポイントを勉強していきましょう♪



カサカサ肌にうれしいビタミン



この時期の気象は年間で最も水分量が少なく、冷たい北風に吹かれることで皮膚は水分が蒸発し、寒さのために皮膚の血液循環が悪くなり、新陳代謝が低下し、皮脂の分泌が妨げられます。その上追い打ちをかけるように、暖房による空気の乾燥なども原因となってしまいます。粉吹きイモのような肌では、メイクもうまくのらず、1日ブルーになることも…では、カサカサ肌を防ぐにはどんな栄養が必要か見てみましょう。

ビタミンA

皮膚の粘膜を正常な状態に保つので不足すると肌がカサカサします。ビタミンAの1種であるレチノールはお肌のターンオーバーを促進するなど、アンチエイジングにも欠かせない成分として知られています。食品からしか摂取できないビタミンです。

ビタミンB6

カラダをつくるタンパク質がアミノ酸に分解され、カラダに必要なタンパク質に再合成される時に欠かせないビタミンで、肌を健やかにする働きがあります。また、免疫機能を正常に維持し、肌のアレルギー症状を改善する作用もあります。

ビタミンB2

細胞の再生、成長を促す働きがあるので、皮膚の新陳代謝に必要なビタミンです。また肌に有害な過酸化脂質の働きを抑え、肌の粘膜を保護する働きもあります。

ビタミンE

しわやたるみなどの老化を引き起こす過酸化脂質を分解します。ビタミンAやCと合わせて摂ると抗酸化作用がさらにアップします。肌をみずみずしくしてくれます。

ビタミンC

ビタミンCそのものが乾燥に効くというわけではありませんが、乾燥肌を防ぐために必要な肌のコラーゲンの生成を促します。



★今流行りのコラーゲンでお肌つるつるに♪と今まで思っていたのが実は、少し間違っていた!!正しいコラーゲンの摂り方は裏面に…

コラーゲンだけじゃダメだった!?

コラーゲンは、皮膚や骨、心臓など体のあらゆる臓器を構成しているタンパク質です。体内の臓器や組織を支えたり結びつけたりする「のり」としての役割も果たしています。

最近では美肌ブームにのってコラーゲン入りの料理やスイーツなども注目されていて、カサカサ肌にも効果がありそうなのですが、実は、コラーゲンのみを多量に摂取してもあまり効果的ではないのです!!



カレイや手羽先など、確かにコラーゲンが多く含まれている食べ物ではありますが、結局はタンパク質として体内に吸収され、実は腸のなかでアミノ酸に分解されていたのです。

「とにかくコラーゲン!!」とばかり意識するよりも、良質のタンパク質を摂り、それを分解して、コラーゲンの合成に必要なビタミンCや、鉄、亜鉛などのミネラルもしっかり摂ることを意識する方が効果的だと言えます。



カサカサ肌にうれしい食べ物

他にもカサカサ肌に必要な栄養素として、ビタミンB群のナイアシンや葉酸、タンパク質、亜鉛等もおすすめです。こうした栄養素は前のページで紹介したビタミン群とともに摂ることで効果的に働いたりするので、サプリメントなどの単一的な摂取よりも、さまざまな栄養を含む食べ物を幅広く食べる方が、効果的に必要な栄養成分を摂れます。特に冬に旬をむかえる食べ物なら、栄養価も高く、カラダのためによいものが多いのでおすすめです。次にカサカサ肌にうれしい食べ物を紹介します。

βカロテンやビタミンC、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンEなどが豊富な緑黄色野菜



にんじん、春菊、菜花
ブロッコリー、かぼちゃ



ビタミンB2、ビタミンE、良質なタンパク質
ポリグルタミン酸(ネバネバ成分)は、近年肌をしっとりと保湿する働きがあることがわかり、化粧品などにも利用されています。



納豆
大豆
ごま
ナッツ



★βカロテンは、脂溶性なので、ごまやナッツなどの油分と一緒に摂ると吸収が良くなります。この冬に、にんじんや春菊、かぼちゃ、菜花の胡麻和えやアーモンド和えはいかがでしょう♪

四季の郷、日本

日本には四季があり、季節ごとに旬の食材があります。その旬の食材をたべることが、その時期の健康保つ最高の秘訣なのだと、改めて感じさせられました。

●みなさんのご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

New!! ウエノ南薬局
TEL055-288-1122



www.ueno.vc