お悩み・目的別 食事法

女性に多い悩み　健康・美容の増進

美肌・美容

監修
医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美

外側からのケアだけでなく、食事を通じて肌に適切な栄養を与えることで、ハリ・ツヤ・潤いのある美肌を保ちましょう。

おすすめの栄養成分と食品

1．腸内環境を整える食物繊維を取り・主食は未精白穀物にします。

老化の原因「活性酸素」を抑える成分、皮ふに必要なビタミンB6などのビタミンB群が豊富です。

●玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば

2．老化の原因「活性酸素」を抑えるビタミン・ミネラルの多い食品をしっかり取ります。

ビタミンA

●にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

ビタミンC

●キャベツ、大根、ブロッコリー、ピーマン、レモン、小松菜、れんこん

ビタミンE

●ごま、アーモンド、玄米、こめ油、大豆、大豆製品

ビタミンB6

●にんにく、マグロ、玄米、玄米発酵食品

亜鉛

●牡蠣、魚介類、アーモンド、納豆、玄米

セレン

●魚介類、海藻類、ごま、玄米

その他のミネラル（銅、マグネシウム、マンガン、カルシウム）

●玄米、大豆

3．活性酸素を抑えるファイトケミカル（植物の有用成分、ポリフェノール）を取るために、食事に様々な色を揃えましょう。

クロロゲン酸

●春菊、ナス、ブロッコリー、じゃがいも、ごぼう

フィチン酸、γ-オリザノール、フェルラ酸

●玄米、玄米発酵食品

イソフラボン、サポニン

●大豆

リコピン

●トマト、スイカ、柿

カテキン

●緑茶、紅茶

アントシアニン
●なす・黒豆
アリシン、硫化アリル
●にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら
フィコシアニン
●藻類、のり、スピルリナ

4．麹を使った発酵食品。
麹菌が作るコウジ酸は、チロシナーゼの活性を抑制し、メラニン色素を抑えます。
●味噌、甘酒、玄米発酵食品

5．葉酸を取ります。
葉酸が不足すると、コラーゲンを支え皮膚に柔軟性を与える“エラスチン”が破壊され、肌の老化につながります。
●大豆、大豆製品、玄米、モロヘイヤ、枝豆、ほうれん草

6．肌の荒れや乾燥などを防ぐため、イソフラボンの多い大豆、大豆製品を取りましょう。

7．肌をつくる材料となるたんぱく質は、大豆・大豆製品・魚介類から取りましょう。

8．腸内環境の悪化が肌トラブルにつながります。
善玉菌は、ビタミンB6（肌の代謝に必要）を作ります。
●野菜、海藻、玄米、玄米発酵食品、大豆

9．副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。
●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

控えめにしたい食品

1．肌の老化を促進する「糖化」を防ぐため、AGEsを含む食品は控えましょう。
●焼肉、揚げ物、ドーナツ、クッキー、スナック菓子など

2．の老化を促進する「糖化」を防ぐため、血糖を急激に上げる食生活は控えましょう。
糖化を抑える食事法の詳細はこちら

3．トランス脂肪酸を控えます。
●マーガリン、ショートニング、およびそれらを多く含むクッキー、菓子パンなど

食事と生活習慣のポイント

1．睡眠をしっかり取ります。
若返りホルモン（成長ホルモン）は睡眠中に作られます。

2．ストレスを解消しましょう。
ストレスで活性酸素が発生、肌にも影響します。ストレスを取るツボ押しをしたり、背骨と背骨の両側をさすります。
みぞおちのまわりをマッサージするのもおすすめです。

3．体を温めましょう。
首の後ろを温めるとストレスの緩和になります。お尻、下腹、ふとももも温めることもお勧めします。
温冷浴（冷たい⇔温かいの入浴を1分ずつ7～10回）をすると、血管が収縮・拡張し、血流がスムーズになります。

肌のターンオーバーについて

外側からのケアだけでなく、食事を通じて肌に適切な栄養を与えなければ、ハリ・ツヤ・潤いのある美肌を保つことはできません。肌の表面（表皮）は外側から、角質層、基底層とあり、それぞれに角質細胞、基底細胞が存在します。肌細胞は約28日周期で生まれ変わり、これをターンオーバーといいます。細胞が老化し、ターンオーバーの機能が低下すると、古くなった細胞を体外に捨てる機能がうまく働かなくなります。

シミ・シワ・くすみ 3大トラブルの原因

✓ **シミの原因**

シミは紫外線の影響で肌の内面に活性酸素ができてしまったとき、活性酸素から肌細胞を守ろうとメラニン色素が活性化するこ

とで起こります。また紫外線以外にも、汚れた血液が停滞すること、肌のターンオーバーが滞ることも原因になります。

✓ **シワの原因**
シワには肌表面の浅いシワと、”表情ジワ”とよばれる深いシワの2種類があります。浅いシワの場合、主な原因は乾燥で、体内の水分量の減少と代謝が関係しています。一方、深いシワは乾燥肌にたるみが加わることが影響しています。真皮層にあるコラーゲンやエラスチンが酸化や糖化によって破壊されると、肌の弾力が衰えてたるみ、そこに乾燥が加わることで深いシワになります。

✓ **くすみの原因**
肝臓などの内臓の老化や疲労、新陳代謝が低下すると、新しい皮膚が下から上がってくるのが遅くなります。すると古い皮膚が残って乾燥、肥厚化し、くすみとなります。冷えや血液の汚れからくる血行障害も、くすみの大きな原因です。肌の色は血液の色を反映し、血液が淀むと血液自体が黒ずみ、肌もくすんでしまいます。また体内の水分を調整する腎臓の働きが弱いと、肌が乾いたり逆にむくんだりして、肌が黒ずむ原因となります。