

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、 $\gamma$ -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. 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

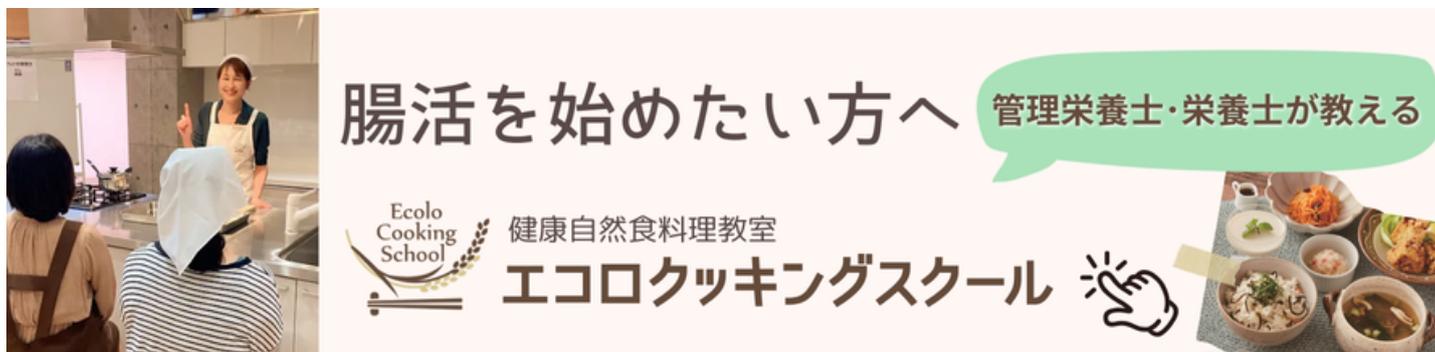
とで起こります。また紫外線以外にも、汚れた血液が停滞すること、肌のターンオーバーが滞ることも原因になります。

#### ✓ 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動きが弱いと、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。



腸活を始めたい方へ 管理栄養士・栄養士が教える

Ecolo Cooking School 健康自然食料理教室

エコロクッキングスクール

The image is a promotional banner for 'Ecolo Cooking School'. On the left, a woman in a kitchen apron is teaching a class. On the right, there is a speech bubble containing the text '管理栄養士・栄養士が教える' (Taught by a Dietitian and Nutritionist). Below the speech bubble is a plate of food. The main text reads '腸活を始めたい方へ' (For those who want to start gut health) and 'エコロクッキングスクール' (Ecolo Cooking School). The school's logo and name are also present.