

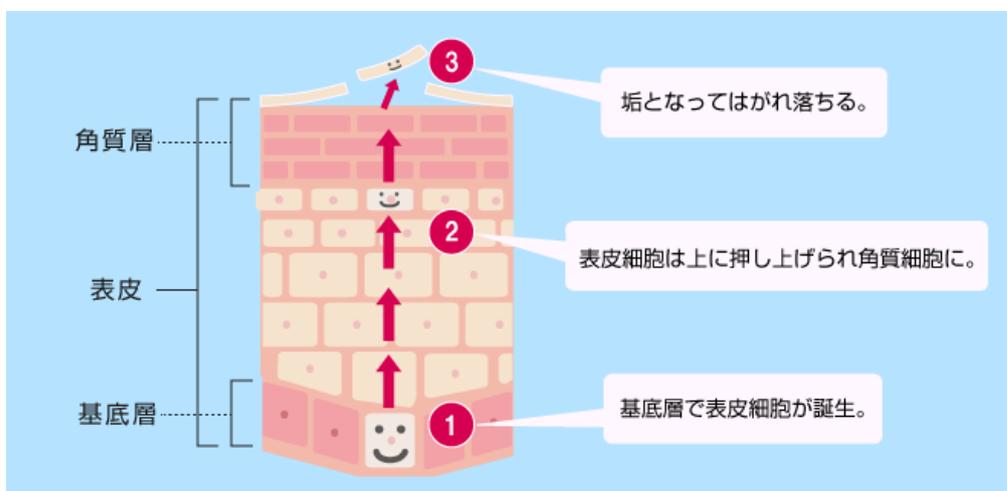
### 3月 食事から始める肌荒れ・ニキビ対策！

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 27 年 03 月 01 日

不規則な生活やストレスなどで「肌がかさつく」「ニキビが悪化した」など、肌トラブルに悩んだことはありませんか。肌は身体の内側で作られているため、身体の状態がそのまま表れます。春先は気候の変化などから体調が不安定になりがちです。身体のためにも、食事を中心に生活習慣や環境を見直しながらすこやかな肌をめざしましょう。

#### 肌は常に新陳代謝を繰り返している



皮膚を構成する層のうち、一番上の表皮の内部（角質層から基底層まで）において、約 28 日間をかけて古い細胞と新しい細胞が入れ替わる「ターンオーバー」が行われています。つまり、「すこやかな肌」は、一定の周期で新鮮な肌を引き出すことで生まれているのです。また、ターンオーバーには毛細血管からの十分な栄養分と酸素の供給が欠かせません。毛細血管には、二酸化炭素や老廃物を回収する役割もあるため、その働きはとても重要です。

#### 肌荒れ・ニキビを招く主な原因



- 食生活の乱れ...ダイエットのためにたんぱく質をさける、肌に良いからと野菜だけを食するといった食事は、栄養バランスが偏るために肌の状態を悪化させます。
- 便秘...腸内細菌のバランスが乱れて悪玉菌が増えると、腸の動きが悪くなり、アンモニアや硫化水素といった有害物質が生産され、腸から吸収されます。この有害物質がさまざまな身体の不調をはじめ、ニキビや肌荒れを招きます。
- 睡眠不足...人の身体の機能は、肌の再生を含めて寝ている間に分泌される成長ホルモンによって修復されます。睡眠不足では、肌の再生がきちんと行われません。
- 喫煙...毛細血管を収縮させ、酸素や栄養の供給、老廃物のスムーズな排せつを妨げます。
- ストレス...老化を促す活性酸素が作られ、免疫力が低下してニキビの原因菌が繁殖しやすくなります。また、肌の主成分であるコラーゲンの合成に必要なビタミン C が消費されてしまいます。

## 肌荒れ・ニキビに悩まない生活習慣

### 【食事編】

#### バランスの良い食事を心がける

栄養素は単独で作用するよりも、さまざまな栄養素が組み合わさることで効果が現れます。からだを作るタンパク質を基本として、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜など、さまざまな食品をとりいれましょう。

<特に摂りたい栄養素>

βカロテンを含む緑黄色野菜（モロヘイヤ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、にら、など）は抗酸化作用が高く、体内ではビタミン A として肌の再生を促します。

ビタミン C（ピーマン、ブロッコリー、だいこん、オレンジ、キウイなど）も抗酸化作用が高く、コラーゲンの生成を助けて皮膚や血管を丈夫に保ちます。

ニキビ対策には、ビタミン B1（豚肉、うなぎ、たらこ、玄米など）とビタミン B2（鶏レバー、うなぎ、納豆、ブロッコリーなど）、ビタミン E（かぼちゃ、うなぎ、サーモン、たらこ、など）が有効です。これらの栄養素は皮脂の分泌を調整し、角化異常の発生や色素沈着を防ぐ働きがあります。



## 腸内環境を整える

腸内に善玉菌が増えるとお通じが良くなり、栄養の吸収率が高まります。悪玉菌が作り出す有害物質も減るため肌もきれいになります。腸内環境を整えるには、ひじきやこんぶなどの海藻類、きのこ類に多く含まれる食物繊維のほか、乳酸菌を含むヨーグルトや発酵食品が有効です。

## ストレスに強くなる

睡眠不足や喫煙、気候の変化なども身体にとってはストレスの原因となります。たんぱく質は脳の働きを活性化させて精神を安定させ、糖質は脳活動のためのエネルギー源となります。また、ビタミン C はストレス時に分泌されるアドレナリン生成の際、大量に消費されるため、補給が必要です。

## 【生活編】

### しっかりと睡眠をとる

成長ホルモンの分泌は睡眠直後の 3 時間で最も盛んになり、この間に肌も活発に生まれ変わります。また、肌や内臓の修復には最低でも 6 時間かかるとされています。成長ホルモンのスムーズな分泌のためにも、就寝・起床時間のリズムを整えましょう。

### 適度な運動をとり入れる

ストレス解消のほか、便秘の改善、寝つきが良くなるといった効果を得られます。ウォーキングや水泳はもちろん、腹筋運動やスクワットでも十分です。

## 肌荒れ・ニキビ対策にこの 1 品!

### 鶏手羽とブロッコリーのトマト煮

鶏手羽のコラーゲンと抗酸化作用のあるトマトのリコピンで肌を老化から守ります。ブロッコリーに含まれる B カロテンは体内でビタミン A となり肌の再生を促進し、ビタミン C はコラーゲンの合成を助けます。

こちらの料理のレシピをご紹介した「[季節の健康レシピ](#)」もあわせてご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h26/270301>

< 出典 > 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」