

# アスパークだより

No.410 2月1日

黒田 あゆみ

みなさん、こんにちは！

まだまだ寒さが続きますね。この時期気になってくるのがお肌の乾燥です。  
なので！今回は、「乾燥肌対策に効果のある食べ物について」がテーマです。

乾燥肌対策というと、保湿効果のあるクリームを塗るなどスキンケア  
外側のアプローチにばかり目が行きがちですよね。  
人の身体には、健康的に生きていくために必要な栄養素があります。  
同じく肌を保つために必要な栄養素があります。



## 乾燥肌対策として摂取したい栄養素

### <ビタミンA>

- ・皮膚・粘膜のうるおいの維持
- ・新陳代謝を助ける働き

### <セラミド>

- ・皮膚を外部刺激から守り  
角質層の水分保持

### <ビタミンB群>

- ・乾燥から起こる肌の炎症を  
抑える
- ・新陳代謝を活発にする

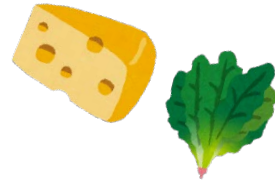
### <ビタミンC>

- ・コラーゲンの生成を促す
- ・皮膚の老化や炎症を進める  
血中の活性酸素を除去する  
抗酸化作用

## 各栄養素が含まれている食材

### ビタミンA

レバー、バター、うなぎ、チーズ、卵、緑黄色野菜  
脂溶性ビタミンで、脂に溶けるビタミンです。



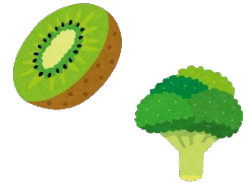
### ビタミンB群

豚レバー、カツオ、納豆、ピーナッツ  
ビタミンの中で皮膚に良いのは、「ビタミンB2」「ビオチン」です。



### ビタミンC

いちご、キウイなどの果物、赤ピーマン、ブロッコリー  
摂りすぎてもすべては吸収されず、尿と一緒に排出されます。



### セラミド

小豆、ゴボウ、わかめ、コーヒー、牛乳、紅茶  
また、玉ねぎやジャガイモ、緑黄色野菜と一緒に摂るとはたらきを助けます。  
反対にコーン油、マーガリンに含まれるリノール酸の過剰摂取はセラミドを減らすといわれています。



乾燥が気になる方は、これらの食べ物を意識的に摂るようにして

内側から乾燥肌対策をしていきましょう！

