

食養生 肌荒れ・ニキビ

肌荒れの予防・改善には、皮膚組織の構成成分であるコラーゲンとコラーゲンが体内で生成されるために必要なビタミン C をとるのが有効です。ビタミン C には抗酸化作用があるので、活性酸素を除去して血液の流れをよくし、肌の新陳代謝を高めるためにも役立ちます。コラーゲンは、鶏手羽や豚足、ふかひれなどから、ビタミン C は野菜やフルーツからとります。

レバーやうなぎに含まれるビタミン A やにんじんやかぼちゃに含まれるβ-カロチン、バナナやレバー、野菜などに含まれるビタミン B2も、肌の健康を保ちために欠かせない成分で、抗酸化作用もあります。



ニキビや吹き出物が出やすいのは、皮脂量が多いことも一因とされています。皮脂量はホルモンや食事と関係します。脂っぽい物や甘い物は皮脂量を増やすと言われています。

大人になってからのにきびは、ストレスやホルモンバランスの乱れで、肌の免疫機能が低下したことが原因で起こります。

生活習慣では、栄養に偏りがないように気をつけましょう。生活リズムをととのえて、早起きを心がけ、新陳代謝の最も活発になる夜の 10 時以降は、ゆったり過ごし、早めに眠りましょう。また、ストレスをためないことも大事です。

洗顔では、石鹸で洗い過ぎて、皮脂をとりすぎないように注意しましょう。

「肌は内臓を映す鏡」という言葉があります。便秘が続くと肌荒れが目立ったりニキビがでたり、高熱が出ると発疹がでたり、体の不調が肌に現れることが多いのです。普段から食養生を心がけて、いつまでも若々しく美しい肌を保ちましょう。

寒い季節はもちろん、夏でもクーラーのきいた室内に長くいると、肌がカサカサしてきます。乾燥した肌はバリア機能が低下し、細菌や紫外線など、外からの刺激にさらされると肌荒れのなどを起こします。また、肌の乾燥はシワの原因ともなります。

皮膚の細胞は内側から作られ、4 週間後に表面に出てきます。新陳代謝が活発であれば正常に繰り返され、常に新しい細胞で作られますから、肌のハリや適度な水分と油分を保ち、美容面でも、体を保護するという健康面でも活躍してくれます。

ニキビや吹き出物が出やすいのは、皮脂量が多いことも一因とされています。皮脂量はホルモンや食事と関係します。脂っぽい物や甘い物は皮脂量を増やすと言われています。

大人になってからのにきびは、ストレスやホルモンバランスの乱れで、肌の免疫機能が低下したことが原因で起こります。

【肌荒れによい主な食材】

鶏手羽、豚足、ふかひれ、レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃ、太刀魚、鳥骨鶏、なまこ、ほうれん草、トマト、小松菜、モロヘイヤ、ごま、黒豆、はと麦、プルーン、レーズン、バナナ、ざくろ、杏仁、はちみつ、豆乳など。

【ニキビによい主な食材】

玄米、麦、はと麦、どくだみ、はぶ茶、おおぼこ、わかめ、昆布、ひじき、もずく、しじみ、すいか、きゅうり、トマト、くちなしの実、みかん、オレンジ、レモンなど

