



栄養ニュース

第48号

栄養管理科



暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
日差しが強くなるこの季節、紫外線やエアコンによる乾燥、汗による肌トラブルが気になりますね。
そこで今回は夏の肌トラブルについてお話しします。

夏の肌トラブルとは？

< 乾燥 >

エアコンで肌が乾燥してカサつきや粉ふきなどの症状が現れます。肌が乾燥した状態ではバリア機能が低いため、少しの刺激で赤みやかゆみなどが起こります。



< ニキビ、吹き出物(ぶつぶつ) >

夏は高温多湿の影響で皮脂が多く分泌されるため、ニキビや吹き出物に悩まされやすいと言われています。



< ベタつき >

肌のベタつきの正体は皮脂です。皮脂は、肌の水分と混ざることによって皮脂膜を形成し、肌のバリア機能を担います。しかし、高温多湿の影響で皮脂が増加すると、肌がベタつようになるのです。

< かゆみ >

かゆみは、バリア機能が低下した肌に刺激物が触れることで起こります。夏は、紫外線や冷房の影響で肌のバリア機能が低下したりダメージを受けたりするため、かゆみの症状が現れやすいのです。

原因

★内側から★

- ◎暑さによる寝不足
- ◎栄養バランスの乱れ
- ◎冷房による冷え



★外側から★

- ◎強い紫外線
- ◎エアコンによる乾燥
- ◎洗顔回数の増加

改善方法

①洗顔しすぎない

1日に何度も洗顔すると、皮脂を必要以上に洗い流してしまいます。また、角層も傷ついて、カサつきや粉ふきの原因となります。そのため、洗顔は1日2回までに留めましょう。

③紫外線対策をする

日焼けをすると肌は乾燥しやすくなるため、日常的に紫外線対策をすることが必要です。特に夏は日差しが強いため、できれば紫外線量が多くなる時間帯の外出は控えましょう。

②保湿を欠かさない

夏はこまめな保湿が重要です。化粧水で水分を補ったら必ず乳液やクリームをつけて、水分と油分のバランスを整えましょう。特に洗顔後はすぐに肌が乾燥してしまうため、素早く保湿をすることが大切です。

④汗をかいたらすぐに拭き取る

汗をかいたらそのままにせず、すぐに拭き取りましょう。肌に付着した汗は、蒸発する際、熱と一緒に肌の水分も一緒に奪っていきます。雑菌の繁殖や肌のかゆみ、乾燥を引き起こさないためにも汗はこまめに拭きましょう。

⑤食事

一日三食、野菜、肉、魚などバランスよく食べることが基本です。肌は、常に生まれ変わっているものです。新しい肌細胞がつくられるためには、構成成分であるたんぱく質や脂質が必要であり、それらが体内でうまく使われるためにはビタミンやミネラルも欠かせません。旬のものなど、さまざまな食材を摂ることが大切です。

～乾燥肌に良い栄養素～

ビタミンA(レチノール・カロテン)

皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を促す働きを持っているビタミン。油と一緒にとると吸収されやすくなります。
食品例：レバー、乳製品、卵、うなぎ、アナゴ、緑黄色野菜(大葉、ブロッコリー、サニーレタス)など



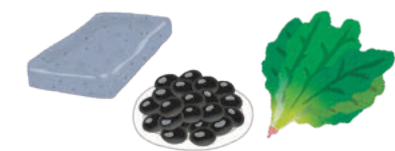
たんぱく質

皮膚の角質細胞の形成材料のひとつであり、皮膚のバリア機能を守るためには良質なたんぱく質が必要です。エネルギー源になると同時に細胞の膜や血管を作る働きを持つたんぱく質は、不足すると皮膚が弱くなり、カサつきの原因となってしまうです。
食品例：肉類、魚類、卵、大豆、大豆製品、乳製品など



セラミド

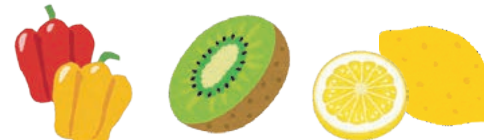
皮膚の角質層に存在する細胞間脂質の一種で、皮膚を外部刺激から守り水分を保持する働きがあります。セラミド配合の化粧品もありますが、セラミドを含む食品で内側から摂取することも効果的です。
食品例：こんにゃく、黒豆、ひじき、黒ごま、ほうれん草、牛乳など



～紫外線対策に良い栄養素～

ビタミンC

ビタミンCには抗酸化作用があるため、紫外線によって体内で生成されるメラニン色素を作りにくくする働きがあります。また、コラーゲンの生成促進効果により肌にハリや弾力を与える美肌効果もあります。
食品例：赤・黄ピーマン、アセロラ、キウイ、レモンなど



～肌バリア機能を向上させる栄養素～

ビタミンE

活性酸素の働きを抑えるビタミンの一つです。細胞の酸化を抑制するため、アンチエイジングの観点からも注目されています。肌の血行を良くし、ターンオーバーをサポートすることでバリア機能が高められます。
食品例：大豆製品、ナッツ類、パプリカ、ほうれん草など



肌荒れに良いレシピ

ヨーグルトだれの冷しゃぶ

材料 1人分

- ◎豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 130g
- ◎サニーレタス 70g ◎ミニトマト 4個
- ◎パプリカ 10g ◎大葉 4枚

ヨーグルトのたれ

- ◎ヨーグルト 70g ◎みりん 大さじ1/2
- ◎練りごま(黒) 大さじ2
- ◎レモン汁 小さじ1/3
- ◎砂糖 小さじ2 ◎しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① 豚肉は酒(分量外)を加えた熱湯でさっとゆでて冷水にとり、ざるに上げて水気を切ります。
- ② サニーレタスは手で一口サイズくらい、ミニトマトは4等分、パプリカと大葉は千切りにします。
- ③ 皿に②と①を盛り付け、混ぜ合わせたヨーグルトのたれをかけて出来上がりです。



紫外線対策や汗のこまめな拭き取り、正しいスキンケアなどを行い、肌を外部刺激から守ることが大切です。肌の水分と油分のバランスを整えて、肌に良い食事を取り入れ、暑い夏を健やかな肌で乗り越えましょう。