

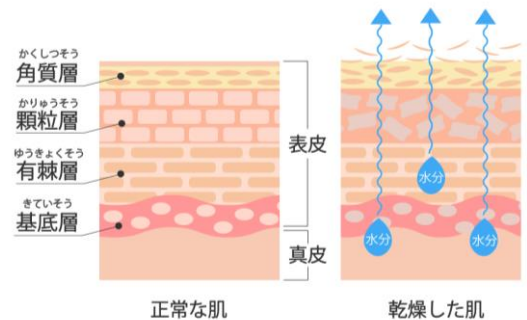
秋冬になると湿度が下がり室内が乾燥してきます。お肌のケアはもちろんですが、乾燥肌を防ぐ食事や生活週間は風邪やウィルスの予防にもなります。美容と健康のため乾燥対策を行いましょう。

## ◆肌が乾燥するとどうなるの？

目のまわりのシワやたるみ、くすみ、毛穴の広がりなど、肌の老化へとつながります。また体の部位によっては、かゆみを伴うことも多く、落ち着きがなくなったり、イライラしたり、精神的にも悪影響を及ぼします。

## 皮膚の構造

皮膚は、真皮・表皮・角質層の3層からなり、体の水分を保持する重要な役割を担っています。体の表面を覆っている角質層の水分は、皮脂や汗の分泌によって保たれ肌にうるおい感を与えています。



## 乾燥を招く要因

### タンパク質などの栄養不足

皮膚の細胞は、およそ4～6週間のサイクルで新しい細胞へと入れ替わっており、古い細胞は「あか」となって剥がれ落ちていきます。新陳代謝が悪かったり、細胞に栄養分が充分に行き渡らなかつたりするとターンオーバーが活発に行われず、肌荒れにつながります。

肌のはりや健康状態は皮膚の一番下層にある「真皮」の細胞間をつなぐコラーゲンによって保たれています。

### 皮脂分泌の低下

体は寒さを感じると、体温の低下を防ごうと皮膚への血流量を減らします。そうすると皮膚の代謝が低下し、皮脂の分泌が少なくなります。さらに、外界から皮膚を守る角質細胞質の産生も低下し、汗の量もへるため、皮膚内の水分はどんどん蒸発します。

ビタミンAが不足しても、肌にうるおいがなくなり、表面を覆っている角質層が厚くなり、肌荒れを起こします。

## POINT

- ①新陳代謝を高める。
- ②肌の主成分、タンパク質をしっかり摂る。
- ③必須脂肪酸をとる。
- ④ビタミンA、B群、C、Eをとる。

## 乾燥対策におすすめレシピ



### かぼちゃのポタージュ ビタミンE、ビタミンAが取れる一品

ビタミンAには肌にうるおいを与える働き、ビタミンB2・B6には肌にハリや弾力性を与える働きがあります。とくにかぼちゃに多いビタミンEは血流をよくし、抗酸化の働きを助けます。メイン料理のつけわせのスープとして、おすすめです。



### スペイン風オムレツ 加熱にも強いじゃがいものビタミンC

タンパク源であり、ビタミンがバランスよく含まれている卵。じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れないので、メイン料理に積極的に取り入れます。じゃがいもが入ることで少量でも食べ応えがあるので、カロリーを抑えて、必要な栄養はしっかりとれるのでおすすめです。

## 運動

新陳代謝をよくする、血流を良くするには運動です。運動を習慣、ルーティンにしましょう。



## 睡眠

12時までにはベッドに入る。自分で目標を立てて、睡眠不足を避ける習慣を身につけましょう。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

## 期待される機能性成分 DHA・EPA

必須脂肪酸は、体内では合成できないので、積極的にとりたい脂肪酸です。魚をよく食べている習慣があれば、DHA・EPAの摂取ができますが、魚をあまり食べない場合は、サプリメントに頼るのも一つの方法です。DHA・EPAのサプリメントのほか、 $\alpha$ リノレン酸は、亜麻仁油やえごま油に含まれています。味噌汁やサラダ、納豆などに入れて加熱をしないで摂取をします。小さじ1杯を目安に続けるとよいでしょう。

## 粘膜を乾燥から守る

肌のかさつきは空気の乾燥だけが原因ではありません。夏場は汗をかくのでわかりにくいですが、年齢とともにうるおい成分は減っています。しっとり肌を手に入れる生活には、バランスのとれた食事、運動、質のよい睡眠で、それらは生活習慣病対策にもなります。疲れると肌荒れが気になるのも、このような生活習慣の乱れのサイン。外気の刺激から体を守るため、そして美容のため規則正しい生活を続けていきましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき  
病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。  
参考文献：羊土社 栄養学と食事・栄養療法 厚生労働省平成18年第4部生活習慣等の状況