

乾燥肌を改善する食べ物 ～体の内側から保湿力を高めよう！～

体と同じように、肌はあなたが食べるものからできています。

だからこそ、乾燥肌を改善するためには、スキンケアだけではなく、体の内側のケアから見直すべきなのです！うるおいのある美肌へと導く食べ物を取り入れて、乾燥肌とさよならしましょう！

乾燥肌の原因はなに？

加齢やダイエット、偏った食生活や不規則な生活習慣などによって、肌のターンオーバーが乱れたり、角質層の水分や天然保湿因子(=角質層の中で水分を含み、保持する)などが少なくなると、皮膚の表面がカサついて乾燥した状態になります。

うるおいのある健やかな肌を作るためには、このターンオーバーのサイクルを正常化し、肌の水分量を高める必要があります。

そのためには、乾燥肌を改善してくれる栄養素を含む食べ物を積極的に摂り、普段の食事から乾燥肌対策をしましょう。

肌は通常、約 28 日間で生まれ変わるので、効果を期待するならまず、一ヶ月間毎日続けて摂ることが大切です。

乾燥肌の改善に効く栄養素と食べ物は？

1. たんぱく質

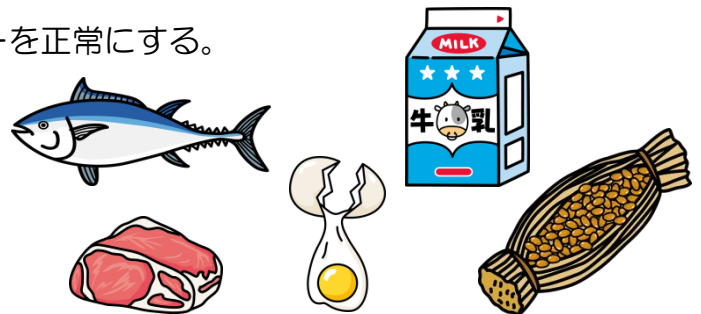
肉抜きダイエットをしている人が乾燥肌に陥りやすいのは、たんぱく質が足りていないためです。角質細胞内にあり、うるおいの素となる天然保湿因子は、アミノ酸を豊富に含む肉や卵などの良質なたんぱく質を摂取しないと、不足してしまいます。また、たんぱく質はコラーゲンの元となるので、不足すると肌のツヤやハリもなくなってしまいます。

効果

- 肌の生まれ変わりを促進し、ターンオーバーを正常にする。
- 天然保湿因子を生成する。

多く含まれる食材

肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品



注意点やアドバイス

- 肉類のカロリーが気になる人は、牛やラムなどの赤身肉、鶏ささみ、納豆などがオススメです。
- たんぱく質を分解する役割があるビタミン B6 と一緒に摂取すると、効率よく吸収できます。

2. オメガ3系脂肪酸

良質な脂質は美容の味方です。

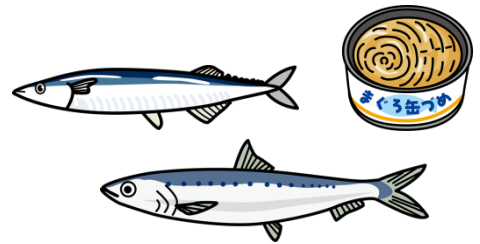
オメガ3系脂肪酸は、体内でつくることのできない不飽和脂肪酸のひとつで、血液サラサラ効果のある、 α -リノレン酸やEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などがあります。青魚に多く含まれているため、肉類だけに偏った食生活をしている人は要注意です。

効果

- ・ホルモンや細胞膜の材料になり、美肌を保つ。
- ・肌の保湿機能を改善するセラミドの材料になる。

多く含まれる食材

アマニオイル、エゴマ油、イワシやサンマなどの青魚など。



注意点やアドバイス

- ・オメガ3系の脂肪酸は、熱に弱く酸化しやすいため、ドレッシングとして使うなど生のまま摂取するのがおすすめです。酸化すると体内で活性酵素になるので、直射日光の当たらないところに保存し、開封したら早めに使い切ることを心がけてください。
- ・EPA や DHA などの良質な脂を含む青魚は、グリルなどで焼くとせっかくの脂が落ちてしまいます。より効果を期待するなら刺身など生のままで食べたり、煮魚にして煮汁ごといただくのがおすすめです。魚類が苦手な人は、フィッシュオイルなどのサプリメントを活用するのもいいでしょう。
- ・魚を調理するのが面倒という人は、サバやツナなどの缶詰が長期保存もできるので便利です。長期保存もできるのでストックしておきましょう。

3. ビタミンA

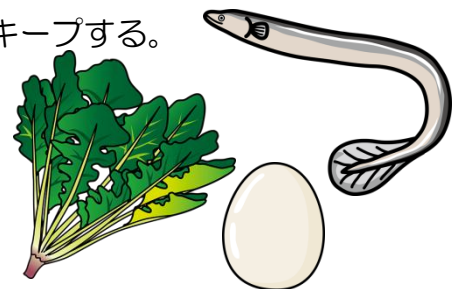
ビタミンAは大きく分けて、動物性食品に含まれるレチノールと、緑黄色野菜に含まれる β カロテンがあります。

効果

- ・肌のターンオーバーを活発にする。
- ・皮脂膜や天然保湿因子の生成を促し、皮膚や粘膜のうるおいをキープする。

多く含まれる食材

レバー、うなぎ、卵、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜



注意点やアドバイス

・ β カロテンを含む野菜は他のビタミン類やミネラルが摂れる反面、レバーなどに含まれるレチノールに比べて吸収率が悪いというデメリットもあります。油と一緒に摂ると吸収率が高まるので、オリーブオイルで炒めたり、お肉と一緒に食べるようにしましょう。

4. ビタミンB群

ビタミンB群の中でも、特にビタミンB2とB6は美肌のカギです。

糖質や脂質の代謝を促進し、細胞の再生や健康な皮膚の成長を助けるビタミンB2が欠乏すると、ターンオーバーが乱れ、乾燥やにきびなどの肌荒れが起きやすくなったり、シミの元になります。たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンB6は、ホルモンバランスを整える働きがあります。ホルモンバランスの乱れは肌トラブルを招くので、積極的に摂りましょう。

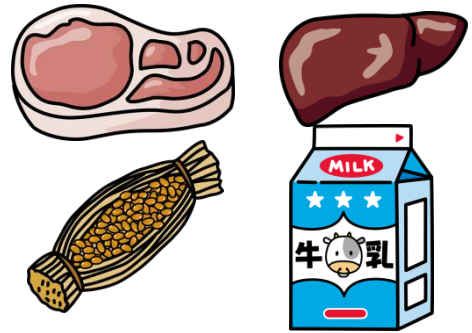
効果

- ・肌のターンオーバーを正常に保つ。
- ・皮膚や粘膜の健康を維持する。

多く含まれる食材

ビタミンB2：レバー、豚肉、うなぎ、納豆、牛乳など

ビタミンB6：レバー、さんまやマグロなどの魚類、卵、大豆製品など



注意点やアドバイス

- ・ビタミンB群は水溶性のため、茹でると水の中に栄養素が溶け出してしまうので要注意。
- ・一度に大量のビタミンB群を摂取しても、1日に必要な分量以外は、尿とともに体内から排出されてしまい、蓄えておくことができません。毎日こまめに摂取することが大切です。

5. ビタミンE

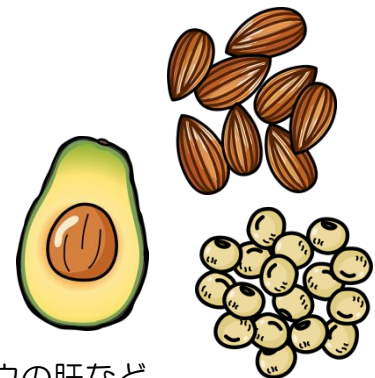
若返りのビタミンとも呼ばれるビタミンEは、血行促進や肌のバリア機能の強化など、乾燥肌には良いこと尽くめです。ビタミンEの血流改善効果によって全身に血液が供給され、細胞の新陳代謝が活性化されることで皮膚のカサつきが改善され、肌にハリやツヤが出るといった効果も期待できます。さらに、皮脂の酸化を防止し、肌を保護するバリア機能を高めることで、紫外線などの外的刺激から肌を守り、健やかな肌へと導きます。

効果

- ・血液の循環を促進して、肌の新陳代謝を活発にする。
- ・肌のバリア機能を高める。
- ・高い抗酸化作用があり、細胞へのダメージを防ぐ。

多く含まれる食材

ごま、アーモンド、ナッツ類、大豆、アボカド、筋子、アンコウの肝など



注意点やアドバイス

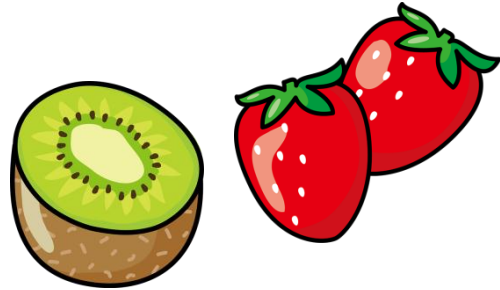
- ・ビタミンEは、成人女性で1日あたり6mgの摂取量が目安とされており、毎日この量を食品から摂取するのは難しいので、サプリメントも上手く活用しましょう。
- ・ビタミンEと同じく抗酸化作用を持つ、ビタミンAやビタミンCと一緒に摂るのがベストです。相乗効果でさらに美肌へと導いてくれます。

6. ビタミンC

ビタミンCは、美肌には必須の水溶性ビタミンのひとつです。体内の活性酵素を分解して肌へのダメージを防ぐほか、お肌の弾力を担うコラーゲンの生成を助け、肌のターンオーバーを整えてくれます。

効果

- コラーゲンの合成を促進する。
- 体内の活性酵素を除去する。



多く含まれる食材

いちごやキウイなどのフルーツ、野菜など

注意点やアドバイス

- ビタミンCは加熱に弱いので、フルーツや野菜はなるべく生で食べるのが理想的。
- 加熱調理する場合は、なるべく短時間で済ませるのがコツです。
- ビタミンCは空気に触れると酸化しやすいので、食べる直前にカットしましょう。

乾燥肌の改善に効く食事

乾燥肌には、たんぱく質やビタミンなどを取り入れた、バランスの良い食事が大事。

毎日、魚や肉を使ったメイン料理に、味噌汁や青菜などの野菜を使った副菜などを添えれば完璧ですが、忙しくて時間がない人や、料理が苦手な人もいるかと思います。

そんな人におすすめなのが、今の季節にぴったりの寄せ鍋です。肉類、豆腐、野菜などたんぱく質やビタミン類がまとめて摂取でき、あまったスープで雑炊などにすれば、水に溶け出した栄養素も摂取することができます。体も温まって血行もよくなるので、お肌の代謝upも期待できます。

乾燥肌を防ぐための食事改善

●ファーストフードやインスタント食品

炭水化物が多く、トランス脂肪酸(=悪玉コレステロールを増やすなどの危険性がある)や植物油脂が多いファーストフードやインスタント食品。

食べすぎは、代謝に欠かせないビタミンB群を大量に消費することになり、肌の新陳代謝を遅らせてしまう可能性があります。

また、塩分が高いことも問題で体の水分量を減少させ、乾燥肌の原因になることもあります。

●甘いお菓子

疲れたときについ手が伸びる、市販のケーキやクッキーなどのスイーツたち。これらには、マーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸などを含んでいることもあり、体に悪影響を及ぼしてしまいます。さらに砂糖をたっぷり使っているので、体内をサビさせて糖化の原因になります。コラーゲンにダメージを与えてしまうので摂りすぎには注意しましょう。