

# 健康だより



Vol.5

令和6年2月

寒さが一段と厳しくなりましたね。今月は冬のお悩みが多い、「乾燥肌」についてお話していきたいと思います。

## 乾燥肌でお悩みではありませんか



気温が低く降水量も少ない1、2月は、乾燥のピークの時期です。加湿器で室内の湿度を保ったり、保湿ケアに力を入れたりする方は多くいらっしゃいます。しかし、外側のケアだけでは乾燥肌が改善されません。乾燥肌の原因として外気の乾燥の他に、睡眠不足や栄養不足によって肌のターンオーバーが乱れることが挙げられます。そこで、乾燥肌を予防・改善するために摂取した方がよい食べ物と控えた方がよい食べ物をお伝えしていきます。

## 摂取した方がよい食べ物

### ・肉や魚などの動物性たんぱく質の多い食べ物

たんぱく質は、体を作る元になる栄養素です。その中でも動物性たんぱく質はアミノ酸を多く含むため、効率よく肌細胞を作ります。



### ・キウイフルーツやいちごなどビタミンCが多い食べ物

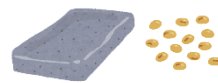
ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける機能があります。



☆加熱や流水によって栄養素が減少するため、できるだけ生で食べることがおすすめです。

### ・こんにゃく、米、大豆などセラミドを多く含む食べ物

セラミドは肌の表面にある角層に存在する成分で肌内部の水分調整を行います。他にも保湿機能やバリア機能を担う重要な部分です。食事から摂取することで乾燥を防ぎ、バリア機能を高めましょう。



## 控えた方がよい食べ物

### ・ファストフード

塩分や脂質・糖質を多く含むファストフードは、過剰に摂取することで、これらの消化・排出のために肌の代謝に必要な栄養素が消費されてしまいます。



### ・アルコール類

アルコールは利尿作用があり、体内の水分を必要以上に排出してしまうことで肌の水分量が減ってしまいます。



### ・カフェインを多く含む飲み物

アルコールと同様、利尿作用があります。カフェインは紅茶・緑茶、コーヒーに多く含まれますが、特にコーヒーに多く含まれます。カフェインの過剰摂取で、胃の内部が荒れてしまい、内臓へも負担をかけてしまいます。これにより、健康的な肌に必要なビタミンはミネラルといった必要な栄養を吸収しにくくさせてしまいます。



## まとめ

乾燥肌の予防や改善のためにも、バランスの良い食事を摂ることは大切です。上記で挙げた、摂取した方がよい食べ物と控えた方がよい食べ物を参考にして日々の生活で意識して取り入れてみましょう。



参考文献 e-ヘルスネット 栄養・食生活 たんぱく質、くらひろ byTEPCO 乾燥肌に良い食べ物は？、美肌Tims セラミドを含む食べ物は？肌の内側から乾燥対策しよう