

1週間で肌年齢が5歳若返り きめ・水分・油分がよみがえった 「梅干し美肌術」

衣理クリニック
表参道院長
かたぎり えり
片桐衣理

10代で 肌は老化する

梅干しといえば、疲労回復や夏バテ改善などに効果的な食品として知られています。その梅干しの「美肌効果を検証してほしい」と、10代向けのテレビ情報番組から依頼されました。

番組の中で、俳優をしているという19歳男性の肌年齢を測定したところ、実年齢を大きく上回る30歳という結果に。肌が乾燥していて、きめが失われていました。肌は、乾燥すると余分な皮脂が分泌され、ニキビもできます。若者にはこういう例が多く見られますが、原因は不規則な生活や偏った食生活によるもの。

俳優のみなさんは、テレビや映画などの撮影の際にドーラン（舞台化粧用品）を塗るので、さらに大きな負担が肌にかかるので、よけいに肌年齢が高くなるのではないのでしょうか。

血流がよくなり若々しい肌 がよみがえる

番組では、毎日梅干しを食べ、肌がどう変化するかを調べました。期間が1週間と短かったので、どこまで結果が出るか疑問で

したが、1週間後、失われていた肌のきめや水分、適度な油分がよみがえり、肌年齢が25歳まで若返ったのです。実年齢の19歳には及びませんでした。予想以上の肌の若返り効果が得られました。

梅干しには、疲労回復効果に加え、すぐれた血流改善作用があります。それが肌の若返りを促したと考えられます。肌の細胞は体の内側から作られるので、血流のよさが大きく影響するのです。また、習慣づけて梅干しを食べようとすると、自ずと主食がお米になりますし、それに合うおかずがそろった比較的バランスのよいメニューになります。それも、副次的に美肌づくりを促した要因の一つでしょう。

この検証は10代を対象にしたものでしたが、中高年のかたにも同じことがいえます。習慣的に梅干しをとってスムーズな血流を保つことは、肌の若返りを促す大きな助けになるでしょう。

梅干しは、中程度の大きさで1日1〜2個（高血圧の人は1個）を目安にするとよいでしょう。夏に暑さで発汗したときは、「梅干しドリンク」もよい摂取方法です。上手に梅干しを活用して、肌の若返りにお役立てください。

かたぎり えり
片桐衣理 先生

美容皮膚科・内科医。衣理クリニック表参道院長、衣理クリニックグループ・ベトナム院総院長ほか、日本抗加齢医学会評議員も務める。2009年10月、美人製造研究所を設立。皮膚科学に基づいたドクターズコスメ「イースペシャル」を開発。テレビや雑誌等、多数メディアでも活躍。

<http://www.eri-clinic.com/>

