

生活実用ワイド

女性の肌の救世主!!

ローズヒップで肌ビュン!

飲んで効く!

食べて効く!!

塗って効く!!!

シミ、しわ、ニキビ、開いた毛穴などあきらめかけた肌トラブルを解決する、女性の救世主・ローズヒップ。専門医がその効果を検証し、また、ライフスタイルに気軽に取り入れられる料理レシピやマッサージ法を徹底究明! このページを開くだけで、ローズヒップ活用術のすべてがわかります!!

ローズヒップに含まれる成分と身体にもたらず優れた作用

ローズヒップは南米チリで採れる、野バラの实。

「主な成分にビタミンC（レモンの7〜20倍）・E・P（フラボノイド）」があり、これらはすべて抗酸化剤で、身体の中で酸化H老化を防ぎます。シミ、そばかす、毛穴などの肌改善だけでなく、花粉症やアトピーなどアレルギー体質の改善、風邪予防、脳梗塞、ボケ防止にも大きな効果をあげると考えられます。さらに内側から作用してくれるのがリコピン・鉄（ホウレンソウの2倍）・カルシウム（牛乳の10倍）、ペクチン（水溶性の食物繊維）。骨粗しょう症や、鉄欠乏性貧血、便秘なども解消されます」

ローズヒップの効果的なとり方

「効果を実感するには肌のサイクルを考へても最低でも1か月以上かかります。ローズヒップは劇的な治療とはいえないまでも、老化現象をなだらかにしてくれる予防薬なので、とりつづけて5年後、さらに10年後の体調や肌は確実に違います。」



抽出濃度などによっても違いますが、一般的にはティーなら1日2〜3杯、胃の吸収がよい状態の食後に飲むのがおすすめです。冷やしても成分は変わりません。ティーを飲み終わったあとの皮にも成分は残っているのので、ハチミツをかけて食べるのもいいでしょう。女性には生理が始まる少し前に積極的にとることで、鉄分が補給され、鉄欠乏性貧血も改善されます。身体を健康にすることによって美肌が生まれるというローズヒップは、女性のみならず男性にも効果を発揮する万能薬ともいえるでしょう」

衣理クリニック院長
☎03-5625-9938
片桐衣理さん
帝京大学医学部卒業後、東邦大学内科医局を経て日本内科学会、日本美容皮膚科学会、日本美容外科医師会ほかにも所属する内科医。日本抗加齢医学会の評議員も務める。専門は肌相談・総合ホルモン補填療法、サプリメントなどの体内Healthy aging。

撮影/廣瀬靖士、取材・文/若山あや、イラスト/武本ゆず