

読者の悩み ワースト3

- 1.しみ
- 2.たるみ
- 3.しわ

しみ・しわ・たるみに悩む人、必見！

# 秋のお疲れ肌<sup>①</sup>に効く 美肌レシピ<sup>②</sup>

夏の間強い紫外線や汗、冷房のきいた室内の乾燥など、さまざまなダメージを受けてきた肌。今のうちに、毎日の食事で内側からのケアをして、ダメージに負けない、きれいな肌を取り戻しましょう！

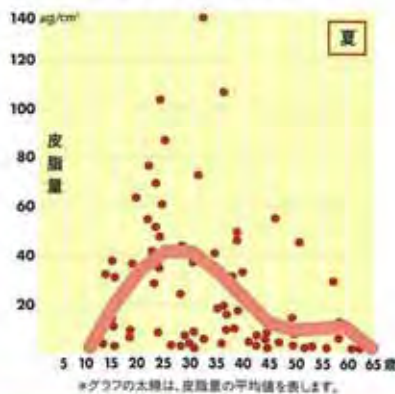
こんなにある

## 30〜40代の肌<sup>③</sup>に効く 食事の底力！

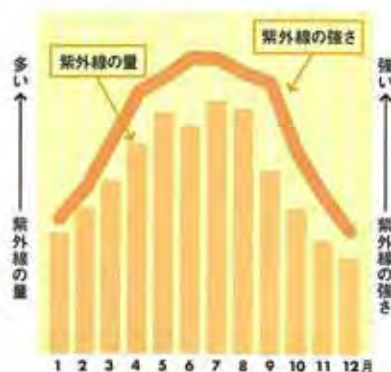
若々しい肌を保つには、毎日、バランスのいい食事をして体の内側から健康な状態にするのがポイント。なぜなら、新陳代謝を活性化し、肌細胞を生まれ変わらせることが大切だからです。美肌はもちろん、健康な体づくりにも効果的な食べ合わせを知って、今日から始めましょう！

- ▼ 肌づくりは、体内元気が重要
- ▼ 栄養の組み合わせを覚えよう
- ▼ 毎日の食習慣が決め手

30〜40代は、皮脂分泌量が低下。  
たんぱく質をとって、  
表皮の分泌を高めよう



秋は、春夏の  
紫外線ダメージが続き、お疲れ肌<sup>④</sup>に。  
ケアが大切！



グラフ資料提供=資生堂

監修=片桐衣理

内科・美容皮膚科医、衣理クリニック表参道院長。美しさは健康の上に成り立つとの視点で、女性の肌の悩みをサポート。  
<http://www.eri-clinic.com/>

# 効果的な食べ合わせは、コレ！

美肌……と聞くとすぐ、ビタミンCだけを思いがちでも、じつは、ほかにも欠かせない重要な栄養素があります。そのベースとなるのが健康な細胞をつくるたんぱく質。たんぱく質をしっかり摂ったうえで、代謝を活発にしたり、潤いを与えたりするビタミンをバランスよくプラスしていくのが、効果的な食べ方なのです。



肉や魚に多く含まれるたんぱく質。美肌のためには欠かせない、もっとも大切な栄養素です。カロリーが気になる人は、もも肉やヒレ肉など、脂肪の少ない部位を使って。

肌や体をつくる素になる  
**たんぱく質**

## +

## 美肌ビタミン

\*一度の食事で全部これなくても大丈夫。かたよらないよう心がけて。

皮脂や水分バランスを整え、肌に潤いを与える  
しわ対策

### ビタミンA



みずみずしい肌をつくる栄養素。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜なら、ビタミンCやEも同時にとれ効率的。かぼちゃ、ジャンボピーマン、トマト等。

代謝アップ、にきびなど皮膚炎にも効く！  
たるみ対策

### ビタミンB群



たんぱく質や脂質の代謝を特に促すビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>は皮脂コントロールに効果的。さばやあじ、まぐろなど青背の魚なら肌に潤いを与えるDHAもとれます。卵や豆、乳製品にも豊富。

メラニンの抑制、コラーゲンの生成を促す  
しみ・たるみ対策

### ビタミンC



しみのもと、メラニンを抑え、ハリを保つコラーゲンの生成を促すビタミンC。ストレスによるダメージを軽減する働きもあります。かんきつ系の果物をはじめ、青菜、いも類等。

抗酸化作用、ホルモンバランスを整える  
しわ・たるみ対策

### ビタミンE



血行を促進し、老化を防ぐビタミンE。ホルモンの分泌をコントロールして、肌のトラブルを防ぐ効果も期待できます。ナッツ類やごま、アボカド、植物油にたっぷり含まれます。

子どもの体にもいい！  
● 新陳代謝を活発にし、成長を促す  
● 疲れにくい体になる



# 私は勘違いしている？ 美肌Q&A

水分は、  
たっぷりとりべき？  
むくみが心配…

一日1.5ℓ以上  
とる習慣を

肌の潤いには、内側からの水分ももちろん重要です。必要なのは食事での水分も含め、一日におよそ1.5ℓ。むくみは、水分よりも、塩分のとりすぎが原因です。

夏の冷えて、カサカサ肌になるって本当？

本当です。体を温めるよう心がけて

冷房などで、夏でも体が冷えることが少なくありません。体が冷えると血行が悪くなり、代謝も落ち、肌荒れの原因に。季節によらず、温かいものをとるなど体が冷えない工夫を。

ビタミンは、  
サプリメントで  
充分？

あくまで食事の  
補助と考えて

サプリメントで単独の栄養素をたくさん補給しても、吸収率は限られているので、意外に充足できないもの。食事は、いくつもの栄養素の相乗効果を期待できるのがメリット。どうしても、のときにサプリメントで補う程度にしましょう。

やっぱり  
高い化粧品を  
使うべき？

まず食習慣を見直して

肌の健康が保たれていない状態では、いくら高い化粧品を使っても、外側からカバーしているにすぎません。まずは毎日の食事をバランスよく心がけることで、内側から肌のベースづくりを。

便秘は肌にも  
よくないの？

もちろん肌にも悪影響

便秘は老廃物のほか、有害物質も体内にとどめてしまいます。それが血液を通じて体内に戻り、肌トラブルの原因に。十分な食物繊維や水分、適度な油分をとり、便秘を予防して。

毎日のお手入れも、侮れない！

美肌スキンケアのコツ

食事ですっかりと栄養をとると同時に、毎日の正しいお手入れで美肌をキープ。ちうとしたことが、大きな差になります！

洗顔の  
しすぎに注意！

洗顔のしすぎは、肌が持つ保湿機能を弱めてしまうことにつながります。こじこじ洗いはもつてのほか、メイク落とし後のダブル洗顔も肌への負担になるゾーンをやさしく洗い流す程度で充分です。

化粧水は、  
さっぱりタイプを  
たっぷりつける

かさつきが気になる、ついしっとり感のある化粧水を選びがち。でも使い心地のしっとり感に安心して少ない量で満足してしまうことも。さっぱりタイプをたっぷり使うほうが、肌には効果的。

暑い時期も  
乳液、クリームは  
かならずつける

洗顔後のお手入れは、化粧水だけ、これはNG！化粧水で水分を与えた後は、乳液やクリームなどで水分を逃さないように、ふたをするのが大切です。皮脂の少ない目もと、口もとには特にしっかり。

