

健康にも美容にも不可欠な栄養素は「アセロラ」で摂取!

毎日手軽に “ビタミンC”をINしよう!

“ビタミンC”は、もっともよく耳にする栄養素。健康と美容にいいとはなんとなく知っているけれど、どうやって摂るのがいいのかわからない、摂るとどうなるのかわからない、詳しいことは知らない人も多いのでは? 今回はその“ビタミンC”が健康と美容にいい理由&最も効果的に“ビタミンC”を摂取できる果実“アセロラ”について、徹底調査しました。

photographs: Tadahshi Hosoda

最近、こんな症状はありませんか?

【美容】

- 肌の色がくすんできた
- 皮膚がたるんできた
- 毛穴が目立ってきた
- ニキビがよくできるようになってきた
- 肌の赤みが強くなってきた

【健康】

- 疲れやすくなってきた
- 疲れが取れにくくなってきた
- 眼力が衰えてすっきりしない
- イライラしやすくなった
- 集中力がなくなった
- 精神的に不安定になることが多い
- アレルギーの症状がひどくなってきた
- 冷え性がひどくなってきた
- 風邪を引きやすくなった

**継続的な摂取で
将来の健康と美を保証**

私たちは普通に生活しているだけで、さまざまなストレスにさらされています。たとえば、仕事や人間関係の悩みといった精神的ストレス、大気汚染や温度差、紫外線といった環境的ストレス、食物などに含まれる有害物質や過食、不眠などの肉体的ストレスなど。日々、体内外からダメージを受けているストレスによって、体内では酸化が起こります。酸化は老化です。健康も美容も、エネルギー

女性が一日に摂取したい「ビタミンC」の量は1000mg。妊娠中、もしくは授乳中の女性は1500mgとも言われています。たくさん摂取すればいいというわけではなく、摂りすぎると、体内に蓄積することが不可能、朝や

内科医であり皮膚科医でもある片桐先生が提唱するのは、健康の上で成り立つ美。10年後も20年後も健康で美しくいられるために不可欠な栄養素である「ビタミンC」についてお話をうかがいました。



老化を防ぐのに必要不可欠な栄養素は無数にありますが、その根底にある基本となるものが理想的な「ビタミンC」。ただし、人間の体内で作ることが不可能な栄養素のため、摂取しなければなりません。

「ビタミンC」は、内側からだけでなく、外側からのアプローチも効果的です。化粧品の原料の一部として使われているものも少なくなく、美白やハリ感をうたった商品に使用されていることが多いようです。

土日にまとめて摂取しても、結局水分とともに体外に排出されてしまいます。せつかつくから効果的に摂取したいですね。

普段の食生活の中で目標量を摂取できていないのが、ビタミンC。は、日々口に入っているもののなかには存在しているものの、さほど多くないという、調理法によっては不足しがちと減少してしまうので、不足しがち。また、タバコは「ビタミンC」を大量に破壊してしまいます。人間の体における吸収力も考えると、確実に、そして手軽に「ビタミンC」を摂取するには、ドリンクやサプリメントがよいでしょう。毎日、1日の摂取量1000mgを朝、昼、晩の3回に分け、300mg、500mg程度ずつ摂取するのが最も効果的だと思われま。

実際、私のクリニックでも「ビタミンC」のイオン導入というものをやっているのですが、施術後すぐに肌のキメが細くなり、なめらかさやハリ感、透明感が出てくるという評判(※イオン導入とは、皮膚に微弱な電流回路を作り、「ビタミンC」をはじめとする水溶性成分を電流回路に乗せて肌の奥深くへ大量に届ける方法。皮膚に塗っただけの場合より30倍以上の浸透力がある)

ただ、即効性を感じるイオン導入でも、たった一度の施術では美肌をキープすることは難しいですね。何度か継続して受けることで、新しくできる細胞もふつと健康になり、美肌へとつながります。飲料タイプもサプリメントも化粧品も同様日々継続してとり入れていくことが、5年後、10年後の健康と美につながっていくのだと思います。毎日の心がけで、なんとなく「老化を防いでいきましよう!

今回お話をうかがったのは

衣理クリニック表参道
院長 片桐衣理先生

皮膚科と内科の両方ができるドクターとして、女性誌、美容誌、健康誌などで多く掲載中。毛穴の閉塞やニキビといった肌トラブルや肌荒れにともなうシミ、シワ、たるみに悩む多くの女性たちからの信頼が厚く、遠方から通う人も多数。クリニックのHP内で連載している「衣理ブログ」も好評!

東京都港区北青山3-5-30
入来ビル4F
☎03-5766-0077
🕒11:00~20:00
(日祝10:00~19:00)
📍有明駅西口
📄1、2、3日曜