

～栄養だよい～

Vol.66 (2025年12月号)

(今回のテーマ) 冬の乾燥肌について

寒くなってくるとお肌の乾燥が気になりますよね。

スキンケアを頑張っているけど中々改善されない方、食事も意識して身体の内部からも美肌を目指してみてはいかがでしょうか。

今月は、冬の乾燥肌を防ぐために大切な栄養素についてお話しします。

●たんぱく質

肌の再生に欠かせない栄養素です。

肌のハリや弾力を保つコラーゲンの生成にも必要です。

肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれます。



●n-3系脂肪酸

肌のバリア機能や、潤いを保つ効果が期待できます。

また、アトピー性皮膚炎を緩和するという報告も上がっています。

青魚、アマニ油、えごま油に多く含まれます。

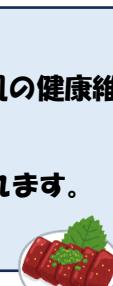


●ビタミンB群

ビタミンB群の中でも特にビタミンB2とビタミンB6は肌の健康維持を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB2はレバーや納豆、アーモンド、魚に多く含まれます。

ビタミンB6は豚肉、うなぎ、豆類などに多く含まれます。



●ビタミンC

肌のハリや弾力を保つコラーゲンの生成を助ける働きをしています。

抗酸化作用があり、肌のアンチエイジング効果が期待できます。

柑橘類、野菜、じゃがいも、青汁などに多く含まれます。



●ビタミンA

肌の健康維持を助ける栄養素です。抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待できます。油と一緒に摂ることで吸収が良くなります。

レバー、人参、モロヘイヤ、卵などに多く含まれます。

※妊娠3ヶ月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。



注意したい食生活

■ファストフードやコンビニのホットスナック、揚げ物、洋菓子など脂質の多い食べ物をよく食べる

⇒令和5年度の国民健康・栄養調査では、20歳以上の男性で37.4%、女性で46.4%が脂質の過剰摂取という結果になっています。

自分は大丈夫！と思っている方でも日頃の食生活を見直してみましょう。

■お菓子、ケーキなど甘いものをよく食べる、アルコール類をよく飲む

⇒糖分の摂りすぎは肌の老化の原因となり、ハリや弾力を保つコラーゲンが減少してしまいます。

水分が不足すると乾燥や肌荒れの原因になるため、冬でも水分をこまめに飲むことが大切です！

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声かけください♪