

# ～栄養だよ！～

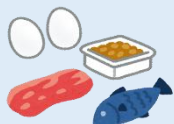
Vol.66 (2025年12月号)

## 【今月のテーマ】 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、食事でも意識して  
身体の内部からも美肌を目指してみてもいいかもしれません。  
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か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でつながり直接栄養相談が可能です！  
お近くのスタッフまでお声がけください♪