

●女性はしみができやすい！？



女性は男性に比べてしみができやすいといわれています。しみの原因はアミノ酸のチロシンからつくられるメラニン色素です。女性の場合、女性ホルモンである黄体ホルモン(プロゲステロン)が色素細胞刺激ホルモンを増加させ、これがメラニン色素の合成を高めます。したがって、黄体ホルモンの分泌が増加する黄体期(排卵→月経)や妊娠初期はとくにしみが出来やすい時期だといえます。

しみを防ぐには、コラーゲンやビタミンCを多く含む食品が有効です。コラーゲンは皮膚の真皮の成分のうち約70%を占め、皮膚にみずみずしさを与えます。代表的な食品はふかひれやかかれい、手羽や豚足など。ビタミンCはコラーゲンを生成し、皮膚にハリを与えるだけでなく、メラニン色素の沈着を抑えます。レモン、パセリ、カリフラワー、ブロッコリー、ピーマン、いちごなどに多く含まれています。

コラーゲンやビタミンCを含む食品を献立に取り入れて、いつまでもキレイなお肌を保ちましょう。