



## ● 肌荒れに効く！食材選びのポイント

肌荒れは皮脂の分泌過剰や血行不良、代謝不良などによって起こります。バランスのよい食生活で、肌の新陳代謝を促進することが何よりも大切です。

皮膚細胞をつくるたんぱく質には、肌をみずみずしく保つ働きがあります。ビタミンCは肌にハリや潤いを与え、紫外線によって増える皮膚の表面のメラニン色素の沈着を防ぎ、シミやソバカスを防ぎます。細胞の老化を防ぐビタミンEと合わせて摂るとより効果的です。このほか、ビタミンA（カロテン）は肌を潤し、ビタミンB<sub>2</sub>には皮膚の新陳代謝を促す働きがあります。

★**主食**：玄米、雑穀ごはんでビタミンB<sub>1</sub>チャージ

玄米ごはんや雑穀ごはん、全粒粉パンがオススメ。発芽玄米や胚芽精米なら手軽にビタミンB<sub>1</sub>の摂取が可能です。

★**主菜**：良質のたんぱく源を！

肉や魚、卵、大豆、牛乳などが良質なたんぱく源ですが、脂肪の多い魚や肉類、ベーコンは避けるようにするのが良いでしょう。

揚げ物や炒め物は油脂の使い過ぎに注意しましょう。

★副菜：緑黄色野菜をたっぷりと

1食あたりに100~150gの野菜を摂るようにしましょう。そのうち、3分の1は小松菜などの緑黄色野菜を取り入れて。

★その他：果物、ヨーグルトでビタミンCやたんぱく質補給

フレッシュな果物やジュース類、たんぱく質が豊富な牛乳・乳製品を摂りましょう。水分補給も充分に行いましょう。

【参考】 あたらしい栄養学、(2014)、吉田企世子、松田早苗、高橋書店、p137