

美肌を作る

- 腸内環境を整え、コラーゲン合成を意識した食事でも美肌を目指す
- 腸内細菌のバランスを整え便秘知らずになる食事
- 体内でコラーゲンを合成し、ハリのある肌を目指す食事と美肌に良い食材

腸内環境

1. 免疫細胞の6割が腸内に存在
2. 感情（脳へのストレス）は腸へ影響し、腸の不調は脳へ反映される

<腸の機能低下による影響>

1. 腸内の有毒ガスが血液に吸収され、体臭となる
2. 脂肪燃焼に必要な栄養素の吸収が悪くなり、肥満やむくみややすくなる
3. 免疫力が下がり病気にかかりやすくなる
4. 肌へ栄養が行き渡らなくなり、肌荒れをおこす
5. 腸内細菌から作られる物質がきちんと作られなくなり、糖尿病や高血圧など生活習慣病に影響する
6. 便秘や下痢になる

<便秘の原因>

食事が少なく、便の材料不足・食物繊維不足	筋力が少なく、腸管運動が弱い
便意を我慢してタイミングを逃す	ストレスが原因で自律神経が乱れる（便秘&下痢）
月経前による黄体ホルモンの分泌量の増加	硬い便による排便困難
大腸がんや糖尿病、甲状腺等の疾患影響（便秘&下痢）	薬の副作用

便秘は腐ったものを体の中に留め、さらにそこから養分や水分を吸収している状態です

健康な人の便：80%が水分、残る20%のうち1/3が食べカス、1/3が腸内細菌、3分の1が剥がれた腸粘膜です

* 水色の部分は便秘の代表的な原因のもの

<便秘の弊害>

肌あれ・吹出物	イライラ・不快感	だるさ・疲労感
切れ痔・いぼ痔	腹痛・お腹の張り	食欲低下

<腸内環境を整えスムーズな排便を促す食事>

1. 食物繊維（野菜、芋類、キノコ、海藻、豆類、果物）で便を排出する
2. 発酵食品（味噌、醤油、ヨーグルト、キムチなど漬物、納豆 他）で腸内の善玉菌を増やす
3. 水分1.5L程度（ノンカフェインのもの：水、麦茶、ルイボスティ 他）で便を柔らかくする
4. 油脂で排便をスムーズにする * 摂り過ぎは注意
5. 食事のリズムを整えて内臓が活動する時間を決めてあげることで排便時間が決まってくる
6. 「ばっかり食べ」をせず彩りの良い食事でも腸内環境が整い、栄養バランスにも良い

<食物繊維>

1. 不溶性食物繊維

細胞壁がある食物繊維なので水に溶けにくい

「水分を吸収する」働きがあるので、水分を適量飲むことで便が増え、腸の運動を活発にする
穀類、豆類、芋類、きのこ、野菜など

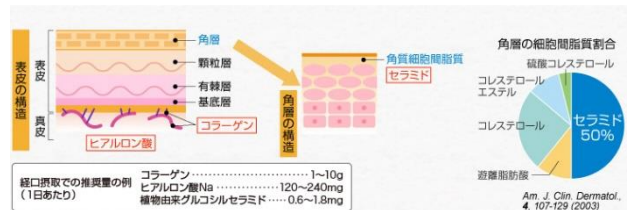
2. 水溶性食物繊維

細胞壁のない食物繊維で、水に溶けやすい。腸内でゲル化し、便をつるりと出してくれる。

ナトリウムやコレステロールの排出や糖の吸収を穏やかにしてくれる。

海藻、果物、野菜、(芋類、豆類)等 例) 野菜や海藻の「ぬめり」、ジャムにしやすい果物の「ペクチン」

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の理想のバランスは
「水溶性：不溶性 = 1：2」



肌のコラーゲンを作る食事と美肌に良い食材

	働き	含まれる食材など
たんぱく質	細胞の原料になる	肉や魚、大豆など
必須脂肪酸	肌細胞の「細胞膜」を作る (オメガ3系、オメガ6系)	「オメガ3系」はサバやイワシなどの青魚 「オメガ6系」はコーン油や大豆油など
亜鉛	肌や髪の毛、爪などの健康維持	牡蠣やレバー、牛肉、たまご、チーズなど
ビタミンC	コラーゲンの生成を促す 抗酸化作用 細胞の修復 非ヘム鉄の吸収を上げる	果物、野菜類
ビタミンA	天然保湿因子生成を促したり、皮膚や粘膜 を正常な状態に保つ	レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵黄など
ビタミンB2、B6	肌の再生を促したり、細胞の原料となるア ミノ酸の吸収を助ける	ビタミンB2は牛レバーや豚肉、納豆に含 まれ、ビタミンB6は、にんにくやマグロ、 鳥レバーなど
ビタミンE	肌の血行を促進し、新陳代謝を促す	アーモンドなどのナッツ類、アボカドやイ ワシ、いくらなどの魚介類
セラミド	角質層のセラミドを増やす	生芋こんにゃく
コラーゲン	美肌効果、関節痛を改善、骨を丈夫にする、 動脈硬化を防ぐ	タンパク質とビタミンCを摂取すると体内 で合成される
アスタキサンチン	紫外線や脂質過酸化反応から生体を防御 する	甲殻類では殻に存在し、マダイでは体表に、 サケ科魚類では筋肉の赤色部分に存在

<その他>

1. 活性酸素を増やさない 例) 紫外線、放射線、大気汚染、たばこ、薬剤、酸化された物質の摂取 など
2. 貧血に気を付ける 酸素や栄養を運ぶヘモグロビンが少ないと肌への影響が出る
3. 肌のターンオーバーを促す ピーリングを定期的に行う 睡眠不足に気を付ける