



肌の調子を 整える食事

肌の調子は、ストレスや睡眠時間、紫外線や食事バランスなどによって毎日変化しています。特に食事は肌の基礎を作る重要な部分です。

夏に負けない肌を作るために、肌の調子を整える栄養素を多く含む食品を中心として、栄養バランスの良い食事をとるようにしましょう。



★肌の調子を整える食事

肌はおおよそ28日周期で生まれ変わっています。しかし食事のバランスが崩れると生まれ変わりのリズムが乱れてしまい、肌荒れなどの原因となることがあります。

きれいな肌を保つために、肌の原料となるたんぱく質と肌の調子を整えるビタミンを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。



★肌の調子を整える栄養素

●たんぱく質:肌のハリ、弾力を保つ

たんぱく質は、健康な皮膚を作り、維持するのに必要な栄養素です。たんぱく質が不足すると、肌はたるみやすくなったり、シワができやすくなったりしてしまいます。おかずとして毎食1種類を目安にたんぱく質を多く含む食品をとるようにしましょう。

肉、魚、卵、豆腐など



●ビタミンB群:肌の生まれ変わりを助ける

ビタミンB群は、食事からとった栄養を、体内で利用する際に使われます。ビタミンB群が不足すると、肌の原料であるたんぱく質をつまく活用することができなくなります。

ビタミンB群は水に溶けやすいため、あまり水を使わない、炒める、蒸す、レンジで加熱するなどの調理法を活用しましょう。

動物性食品
野菜など



●ビタミンA・E・C:肌の健康を守る

ビタミンA・E・Cは肌のバリア機能を高め、肌の健康を守る手助けをしてくれます。ビタミンA・E・Cが不足すると、肌のバリア機能が低くなり、肌荒れなどを起こしやすくなります。

ビタミンCは体内でコラーゲンを作る手助けもします。ビタミンCは熱に弱いので、生のまま食べられる野菜や果物などがおすすめです。

ビタミンA
緑黄色野菜など



ビタミンE
ナッツ類など



ビタミンC
野菜、果物など



ちょっと耳より!

健康な肌の目安は「うなはだけつ」がそろっているか

昔から健康な肌の目安として「うなはだけつ」という合言葉があります。あなたの肌にも「うなはだけつ」がそろっているかチェックしてみましょう。

う…うるおい
な…なめらか
は…ハリ

だ…弾力
け…血色
つ…つや



季節の食材

茄子

なす



・選び方のポイント

ヘタがしっかりとっていて、皮が濃い紫色のもの。実にしっかりと張りがあるもの。

・保存のポイント

ラップに包み、常温で保存しましょう。2~3日のうちに使い切るようにしましょう。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい



株式会社

オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283