

vitamin vitamin vitamin



肌が美しくありたいというのは、誰しもが思うことです。私と共著で『体がよるこぶ「ごはんの力」を出した大ぞの千恵子さんは50代後半。すでに孫が2人という年齢ですが、体型はすらり、肌はぴかぴか、髪は黒々さりとっています。彼女は毎週プールに通い、ご飯や豆類、野菜類を中心とする食生活を心がけているそうです。それに、常に元気な人たちと会話を楽しみ、時間を作っては海外に出かけ、視野を広げるといふストレス解消法を、まるで、当たり前のようにしています。どうやら、日々のリズムあるライフスタイルとバランスのいい食生活が、彼女の元気と健康を生み出しているようです。やはりストレスは肌荒れトラブルの大きな要因のひとつ。リズムある生活を心がけたいものです。

ところで、肌のお手入れをどうしようかと、思いを巡らせた経験のある人は多いでしょう。外からのケアも大切ですが、外からのケアは20%、体の中からのケアが80%と言われるように、キレイな肌を保つために最も注意したいのは体内からのケア、つまり食生活です。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織からなり、下から常に新しい細胞が生まれ続けて4週間で変わります。入れ替わって落ちていく皮膚を「垢」、新しくできる皮を「再生」と呼びますが、まさにお肌はいつも生まれ変わることで瑞々しさを保っているのです。

この新陳代謝をスムーズに活発にさせるのが栄養と睡眠です。体の健康作りなしに、肌が美しく輝くことはありません。それに肌のダメージは、乾燥、紫外線、間違ったケア、便秘など、さまざまな要因が挙げられます。



## 健食月報

Beauty & health

美容に美味しい  
食生活のお話

3

# 美肌づくりの秘訣

カサカサ、ぶつぶつ、荒れた肌。コスメ頼りもいいけれど、  
毎日の食事から見直してみませんか？

ただしい知識をしっかりとって、食事で美肌を手に入れよう！

### 金丸弘美 profile

かなまるひろみ◎1952年佐賀県唐津市生まれ。食環境ジャーナリスト。日本ベンクラブ環境委員をはじめ、大分県食育事業アドバイザーなど、多彩な分野で活躍中。食育ワークショップのプランニングや公開授業、幼稚園から大学まで各学校での食の講師なども手掛けている

日本食べ歩き

食を求めて全国を取  
材する金丸さん。  
そんな彼が口にした、  
今月の金丸食の一部  
をご紹介します！

①大分県佐伯市  
アイヤベース



2月24日



3月6日

②佐賀県玄海町  
いらぶの温かいスレ



3月5日

③佐賀県武雄市  
工房からべの  
蕎麦と野菜のどんぶり

ein  
auty  
pr  
health

vita

eau

では、どんな食生活が美肌をつくるの  
でしょうか。美肌作りに役立つ栄養は、  
「良質のたんぱく質・ビタミンのエース  
といわれるビタミンA・ビタミンC・ビ  
タミンB群、ビタミンE、それに種々の  
ミネラル」です。  
ビタミンについて調べてみると、牛乳  
やチーズなどに多いA、穀類や豆類に多  
いB群やE、どれにも共通している緑黄  
色野菜などがあります。つまり、穀類  
野菜、肉類などバランスをとって初めて  
栄養がとれることとなります。私たちは  
体内でビタミン、ミネラルを作ることが  
できないので野菜や果物海草類を食べて  
ビタミン摂取をします。便秘をなくすに  
は、野菜類の食物繊維が大切。

外食の多い人、インスタントものを多  
く食べる人、揚げ物や肉類ばかりに偏る  
食生活の人はビタミンミネラル不足にな  
りがちです。ビタミン不足が長く続くと、  
イライラしたりストレスがかさむうえに、  
肌はくすんだりバサついてきます。  
日光の当たりすぎ、タバコ、深酒、ス  
トレス、便秘などは体内でビタミンCを  
大量に消耗して肌質を悪くします。なか  
でも、タバコを1本吸うと25%、100  
%のビタミンCを破壊するとも言われて  
います。豆や豆製品、野菜、果物、海草  
類をしっかり食べて美肌を作りましょう。



美肌づくりの  
栄養素

美肌は体の内側からつくるもの。身  
近な食材に含まれた、ビタミン類や  
たんぱく質を賢くって、お肌の悩  
みもスキッと解決。ってことで、美  
肌に効く食物のほんの一例をご紹介

たんぱく質

肉類(鶏・豚・牛)、  
魚、卵、大豆など

ビタミンA

にんじん、にら、小松菜、ほうれん草、  
パセリ、ひじき、ピーマン、ブルーン、  
バナナ、メロンなど

ビタミンB

大豆、納豆、うなぎ、ごま、  
卵、玄米、あずき、マグロ、  
カツオ、チーズなど

ビタミンC

キウイ、キャベツ、トマト、  
レモン、いちご、みかん、  
グレープフルーツ、  
ブロッコリー、ピーマンなど

ビタミンE

モロヘイヤ、かぼちゃ、  
アボカド、さつまいも、  
アーモンド、ごま、  
ピーナッツ、松の実など