

栄養管理科だより (No14)

食事で予防 乾燥肌

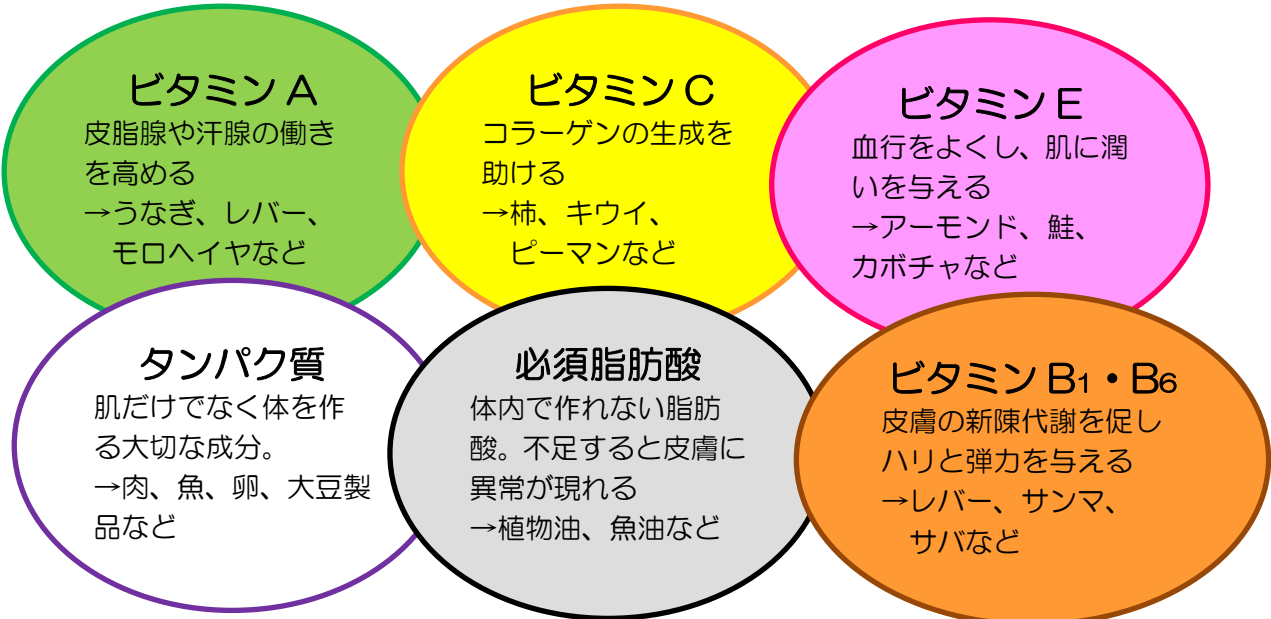
冬になると肌の乾燥に悩む人が増えてきます。放置すると目のまわりのシワやたるみ、毛穴のひろがりなど、肌の老化につながります。

空気の乾燥だけじゃない 乾燥肌の原因

- ① 細胞に栄養分が十分にいきわたっていない。
- ② 肌のターンオーバー（新しい細胞へと入れ替わる）が活発に行われない。
- ③ 体は寒さを感じると、体温の低下を防ぐため皮膚への血流を減らす。
→皮膚の代謝が低下し、皮脂の分泌や汗の量が減る。そうすると、皮膚内の水分はどんどん蒸発してしまう。

クリームなどでの保湿も大切ですが、バランスのよい食事で
体の内側からトラブルを防ぎましょう

乾燥肌に有効な栄養



丼やパスタのような単品ばかりではなく、肉や魚のおかず＋野菜の小鉢のついた定食に。おやつはナッツ類（くるみ、アーモンド）や果物（イチゴやキウイ）など、出来ることを取り入れていきましょう。