

# ～ 栄養豆知識 ～

2025年1月号

## ～皮膚の栄養考えていますか～



毎日寒い日が続き、肌の乾燥が気になる季節となりました。  
乾燥肌を改善するにはスキンケアだけでなく、食事にも気をつける必要があります。  
乾燥肌と食べ物には、どのような関係性があるのでしょうか。  
食事から摂る栄養素は全身へ運ばれて肌の健康に役立てられます。  
そのため毎日の食事が肌の状態に大きな影響を与えます。

食べ物から摂れるたんぱく質やビタミン、ミネラルなどは肌のターンオーバーに必要な栄養素です。栄養不足によってターンオーバーが乱れると肌が乾燥してしまいます。これらの栄養素はそれぞれに役割がありますので、それについて詳しくみてみましょう。

### ○たんぱく質

たんぱく質は肌細胞の原料であり、皮膚のターンオーバーに必要な栄養素です。  
肉・魚・卵・大豆製品など

### ○ビタミンA

皮膚や粘膜のうるおいをコントロールして、肌を健やかな状態に保つのに必要な栄養素です。  
緑黄色野菜（人参・ほうれん草・カボチャなど）・レバー・卵など

### ○ビタミンB2

ビタミンB群の中で最も美肌効果が高い栄養素で、皮膚のターンオーバーの促進、肌と粘膜を健康に保つ、疲労回復などに役立ちます。  
レバー・牛乳・乳製品・卵など

### ○ビタミンC

肌の酸化を抑える栄養素です。  
野菜類・果物類など

### ○ビタミンE

「若返りのビタミン」と呼ばれ、期待できる効果のひとつが抗酸化作用です。  
皮膚の老化を防ぐ働きが期待できます。  
鯖・イワシ・アボカド・ナッツ類など

食事は3食栄養バランスよく食べましょう



おおいた健診センター