



楽しそうに笑顔で写った写真を見て、自分の顔にどこか違和感を持ったことはないでしょうか？
それは、いつの間にか増えている目じりのしわや深く刻まれたほうれい線のせいと思うことも・・・。
ですが、がっかりすることはありません。気づいたときが行動のときです！努力した分だけ応えてくれる肌のためにも、今こそいつものケアを見直してみませんか。
そのひとつの方法として、今月は「しわ・たるみを予防するための食事」についてご紹介いたします。

シワの原因は・・・？

●加齢による弾力の低下

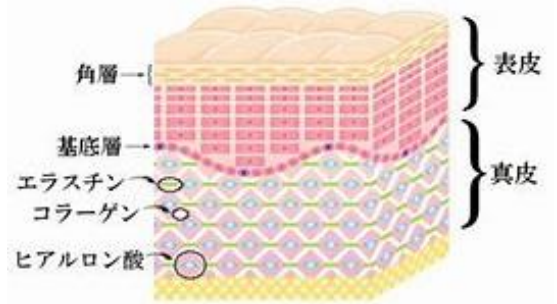
加齢とともに肌の弾力成分のコラーゲンやエラスチンが減少して、肌がたるみやすくなります。肌がたるむと皮膚が寄ることによってシワになります。

●紫外線ダメージによるもの

紫外線は肌の乾燥だけでなくコラーゲンやエラスチンの減少を招きます。たるみによるシワと乾燥によるシワの両方ができてしまうことになるので、十分に紫外線対策をすることが大切です。

●気温や湿度低下による乾燥

気温や湿度が低い環境では、肌の水分が奪われて乾燥しがちになります。乾燥によってキメが乱れることで細かいシワができるようになります。



シワやたるみの予防が期待できる食事

★たまご・・・たまごには肌のハリを保つ栄養素がいっぱいです！

たまごは、殻と白身の間の薄皮に肌のハリを保つ栄養素がぎっしり詰まっています。また、コラーゲンの材料になるアミノ酸も豊富に含まれており、老化を抑制し、紫外線によるダメージから皮膚を守ってくれます。



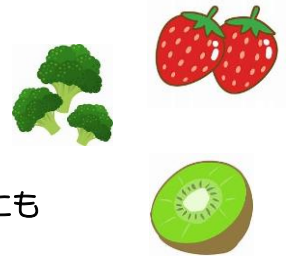
★手羽先・・・コラーゲンがたっぷりです！

コラーゲンだけ摂取しても意味がないと思われる方もいらっしゃると思います。確かに、たんぱく質であるコラーゲンを摂取しても肌に直接届くわけではありません。髪が傷んでいれば髪へ、爪が傷んでいれば爪へと吸収されてしまいます。しかし逆に体内のコラーゲンが十分に足りていれば肌にも行き届くようになります。手羽先の良質なコラーゲンを肌にたっぷり届くように積極的に摂りたいものですが、脂質も含まれるので、過剰摂取には気を付けましょう。



★ビタミンCを含む食品・・・コラーゲン生成にはかせません！

ビタミンCは摂り貯めができない成分ですので、コツコツ摂り続けることが大切です。いちごやキウイフルーツなどの果物の他、ブロッコリーやパセリなどの野菜類、緑茶にもビタミンCは多く含まれるといわれています。また、ビタミンCはコラーゲン生成に関わるほか体内で老化の原因となる活性酸素の反応を抑える作用もあります。その他、シミやソバカスも予防するなどまさに美肌維持にかかせない栄養素ですので、お肌のためにしっかり摂るようにしましょう。



全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

◇身体に栄養を・・・◇脳に知識を・・・

◇心に元気を・・・

これで皆さん素敵になれます！！



きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

★今月の担当は、薬剤師 高橋です★