



正しい保湿のお手入れ



潤った肌は健康でトラブルに強く、みずみずしくキメが整い、見た目にも美しいもの。
大きな肌トラブルになる前に正しい保湿ケアを取り入れ、乾燥スパイラルから脱出しましょう。

※以前発行した「乾燥肌(セラミドのお話)」「乾燥肌(ボディケアのお話)」と合わせて参考にしてください。

セラミド(細胞間脂質)・アミノ酸やヒアルロン酸(天然保湿因子)などの保湿成分を肌に入れ、ワセリンやミネラルオイルなどの油性成分で閉じ込めることで保湿されます。

ひどく乾燥している時には、普段使っている化粧品の量を増やしてみるのも対策の一つです。化粧水・美容液・乳液・クリームを全てたっぷり。通常の倍量を目安に使用してみてください。洗顔やクレンジングは潤いが流出しやすくなりますので、洗浄力の優しいものに替えてみましょう。

* 食事を見直そう！

きちんとスキンケアをしていても乾燥が改善されない場合は、天然保湿因子やセラミドの材料となる食材を摂って、肌や髪に潤いを与えましょう。肌の潤いは2~3%を皮脂膜が、17~18%を天然保湿因子が、残りの80%をセラミドが守っているの、食生活を見直すと肌の調子が良くなる可能性があります。天然保湿因子の材料はたんぱく質を構成しているアミノ酸で、肌のターンオーバーを促進する効果も。セラミドの材料となる必須脂肪酸には、女性ホルモンの働きを整える作用があります。たんぱく質や必須脂肪酸を取り込みやすくするためには、シンバイオティクスも欠かせません。

※シンバイオティクス…プロバイオティクス(乳酸菌)と
プレバイオティクス(食物繊維・オリゴ糖)を合わせたもの

効果的に摂るコツ

- 食事の最初にアボカドを食べる
- 魚介類を積極的に摂る
- たんぱく質はビタミンCと一緒に



トマトやにんじんなどに含まれる美容成分カロテンは、新鮮なアボカドと食べ合わせると吸収率が高まり、肌にハリをもたらすビタミンAに変換されるのを助けます。魚介類にはオメガ3(DHA・EPA)など良質な必須脂肪酸が豊富に含まれています。ビタミンCと一緒に摂って吸収率を上げましょう。

乾燥に効く！

オススメ食材

アボカド・くるみ・サーモン・みそ・オイル・牡蠣・パプリカ・
納豆・高野豆腐・ココア



参考文献: いちばんわかるスキンケアの教科書/高瀬聡子・細川モモ

鈴木緑生