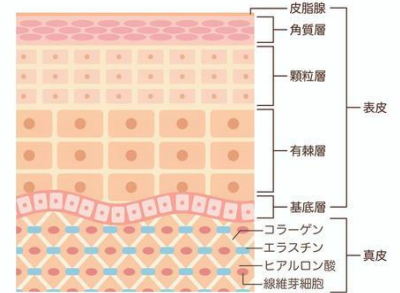




健康な肌の仕組み

人の肌の表皮は4つの細かい層に分かれており、肌の見た目やうるおいを守るために大切なのが一番外側にある角質層です。角質層は水分の蒸発を防ぐ保水能力を持っています。真皮には、肌のハリを保つタンパク質「コラーゲン」や、表皮に栄養素を運ぶ毛細血管があります。肌の健康は、新陳代謝を繰り返すことで保たれており、肌が生まれ変わるサイクルは通常4週間といわれています。



- 健康な肌の条件**
- ・ハリがある(皮膚に弾力がある)
 - ・シットリしている(保湿能力がある)
 - ・血色が良い(毛細血管の血行が良い)
 - ・キメが整っている(細胞が生まれ変わっている)

肌は体内の鏡



よく肌荒れの原因は、偏った食事やビタミン不足、睡眠不足、ストレスなどといわれます。体内に老廃物がたまると、ニキビや吹き出物の原因になります。まずはバランスのとれた食事、十分な休養を最優先に、身体の内側からキレイになりましょう。①ファースト

フードやインスタント食品など偏った食事やビタミン不足は肌荒れの原因になります。②便秘は肌荒れの大敵。老廃物を体内にためないよう、水分と食物繊維をしっかりとりましょう。③肌の新陳代謝は夜行われるので、夜更かしは禁物。午後10時から午前2時はできるだけ睡眠時間に充てましょう。④アルコールやタバコは控えめに。アルコールをとり過ぎると皮脂が過剰に分泌され、吹き出物の原因に。喫煙も血液の流れを悪くします。

中高年の体のトラブルは……

私たちの腸内には、500~1000種類、100兆個もの細菌が住みついています。健康な腸は善玉菌が多いのですが、年齢を重ねるにつれ善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れることがあります。善玉菌より悪玉菌が優位になると「病と闘う力」が低下して病気を招き、さらに病気も治りにくくなってしまいます。中高年になると身体のあちらこちらにトラブルが出るのは、腸内環境の乱れと関係があるようです。腸内環境を整えるとされる食品に、発酵食品や食物繊維があります。発酵食品に含まれるビフィズス菌や乳酸菌は、悪玉菌の増殖を抑え、アレルギー症状を緩和するなどの働きがあります。また食物繊維は、消化の過程で水を吸収して膨らみ、便を増やしたり、軟らかくするなどの便秘解消も期待できます。同時にコレステロールや食品添加物、有害ミネラルなども吸着、体外に排出してくれますので、ふだんの食事にぜひ取り入れましょう。

