

体内からの肌質改善

この電子書籍では普段の食事から女性のお悩みでもダントツで多い、肌や髪のお悩みを解決できる栄養や食べ物のお話をしていきます。

内容も私が有料セミナー等でインプットしている最新の栄養と食事のお話をしているので、やや難しい部分や分からない部分もあると思います。

その際は、相談用の公式LINEからお気軽にお尋ねください。

まず大前提として人間の皮膚はたんぱく質と水分で出来ています。まずこのたんぱく質の摂取が足りていないのであれば、ここから始めます。

たんぱく質の摂取量は生活スタイルによって個人差はありますが、**基本的には体重の1～1.5倍程は摂取するようにしましょう。**

体重50キロの人なら、50～75gのたんぱく質を摂取する事になります。

卵1個約8g、魚1食分約20g、お肉100g約20g含まれます。またたんぱく質は3～5時間ほどで体の材料として使える機能がなくなります、ですので定期的な摂取が必要です、これはダイエットにも有効な手法です。

次に水分ですが、よく言われるように1日最低2リットルは飲みましょう。

ペットボトルよりも水道水の方が品質検査が短いスパンであっているのです、浄水器をつけた水道水がおすすです。

枯れかけの植物をイメージしてください、この時皆さんならどうやって植物を復活させようと思えますか？

水をあげますよね、肌荒れがある人がスキンケア製品だけで肌荒れ改善しようとするのは、この枯れかけの植物に水をやらずただ必死にはっぱをふいているようなものなのです。

まずは体内のケアからが重要と言う事ですね。

次に活性酸素をお伝えします。

活性酸素とは体で利用されなかった酸素が紫外線、たばこ、ストレス、電磁波、有酸素運動のしすぎ等により酸化してしまった状態のことです。

この活性酸素が多くなると、シワやシミ、角質層肥大、ターンオーバーの遅れと様々な肌への悪い影響をもたらします。

ですが現代社会ではこの活性酸素をなくすことは難しく、増加を防止することが重要になります。そのためによく言われている抗酸化物質がとても大事です。

一つ一つ説明します。

・まずは**ビタミン A**です。このビタミンは抗酸化力を持ち、臓器の粘膜を保護してくれます。

すべての栄養は小腸で吸収される為小腸の健康は肌の調子に直結します。

ビタミン A を多く含む食べ物として。豚、鳥レバーには 100g で 13000 μg 程ビタミン A が含まれている為、思っているよりも簡単に摂取できます。

ただし妊娠中の方は**ビタミン A**の摂りすぎには気を付けたほうが良いです。

また人参 100g には 720 μg 含まれており、植物性の**ビタミン A**は基本的には過剰症の心配はありません。

・次に**ビタミン C**です。このビタミンはとても強い抗酸化力を持ちます。またコラーゲンの生成にも不可欠なとても重要なビタミンとなります。摂取目安は一日 100 mg と言われていますが、肌改善には到底足りないのです。

このビタミンには過剰症の心配はないですし、2000 mg 程を一日に摂取しましょう。

また水溶性のビタミンですので一日の中で小まめに摂取するのがベストです。

基本的に食事でこの量を補うのは難しい為サプリメントでの摂取をお勧めしています。

2000 mg で改善が図れない場合は 100 mg ずつ増やしていきましょう、またこのビタミンはストレスやタバコ等で簡単に消費されてしまうので、これらの生活習慣がある人はあらかじめ多く摂っても問題ありません。

1 番重要と言ってもよいビタミンですのでしっかり摂取しましょう。

・次に**ビタミン E**です。このビタミンも強い抗酸化力を持ちます。また血液を循環させる働きがある為栄養をより肌へ届けることができます。

このビタミンに関しては一日 250mg 程を摂取していきます。

食べ物で言うと**ビタミン E**を多く含んでいると言われるアーモンドで 100g に対して 30mg 程含有していますので、やはりサプリメントでの摂取が好ましいです。250mg で改善が見られなかった場合は 50mg ずつ増やしていきます。

耐用上限量は成人以上で約 650mg ですのでこの量までは摂取して問題ありませんが、**ビタミン E を多く摂取する場合はビタミン A をしっかり摂取する事が重要です。**

・次に**セレン**です。セレンは抗酸化力を持ち、老化の原因である過酸化脂質(酸化した油)の抑制、**ビタミン C**の再生と肌改善の観点からみてもとても重要なミネラルです。

セレンに関してはお肉、野菜、海藻、魚とバランスよく食べていれば不足する事はないので、特段サプリメントの摂取は必要ありません。

・次に**亜鉛**です。この亜鉛は肌のターンオーバーに欠かせないミネラルです。タンパク質の

合成にも働くミネラルですので肌改善には欠かせません。

1日の摂取基準は10gほどですが、**45gまでなら摂取しても問題ありませんので、ニキビが多かったり、吹き出物がよくできたり、ターンオーバーが遅いような人は20g程度摂取した方がよいでしょう。**

牛肉**100g**あたり約**4g**、納豆**1**パックで約**1g**入っています。難しい場合はサプリメントで摂取しましょう。

・次に**マグネシウム**です。このミネラルも身体の中のありとあらゆる酵素の働きを活性化するのに必要なミネラルです。また筋肉を緩め、血管も緩みます。すると栄養が隅々まで生き渡りますので、肌改善に必要な栄養素です。

一日に**450mg**ほど摂取するのがよいかと思います。納豆**2**パック半で**100mg**ほど含まれます、わかめもマグネシウムを豊富に含みますのでお勧めです。基本的に大豆、海藻類に多く含まれます。

・次に**ビタミンB**群です。この**ビタミンB**群はタンパク質がお肌の材料になるために必須のビタミンになります。また**ビタミンC,E**を再生させるグルタチオンの回復や、身体の細胞や臓器、皮膚等全ての部位を作る際に必要になりますので、とても重要なビタミンです。

基本的に水溶性なので過剰症の心配はないかと思います(**B6**に関しては成人で約**45mg**が耐用上限量となります)。ですのでサプリメントで摂取するならば、摂取目安の通りに一日に何回かに分けて摂取すると良いでしょう。

また肉、魚、卵等にも含まれるためこれらの食事が毎食出来ているのであれば必ずしもサプリメントは必要ではありませんが、食間が空いてしまう場合などはやはりサプリメント摂取が必要でしょう。

・**コエンザイムQ10**も紹介します。ビタミンの**1**種ですが、この成分は**20**代を境に一気に減少していきます。コエンザイム**Q10**は細胞を活性化させる働きがあり、肌のターンオーバーを促してくれます。スキンケア商品にもこの成分を配合している物が増えてきました。

1日に**100mg**摂取が好ましいですが、例えばコエンザイム**Q10**が豊富に含まれる牛肉では**100mg**摂取するのに**2.7kg**食べなければなりません。ですのでやはりサプリメントでの摂取が好ましいです。

・次にクエン酸の紹介です。クエン酸にはキレート作用と呼ばれる働きがあり、体内で余った金属ミネラルを肌や体内にためないようにしてくれるものです。

また現代食では体が強酸性に傾く場合が多いですがこのクエン酸がアルカリ性である為、強すぎる酸性を中和してくれます。このような意味で胃腸も保護してくれます。

・最後に**オメガ3**系脂肪酸です。いわゆる青魚の脂ですね。この脂は身体のととても良い働きをしてくれます。

ジャンクフードや揚げ物に含まれるオメガ6 脂肪酸は体や肌を炎症態勢にさせてしまうのですが、オメガ3 脂肪酸は体や肌の炎症を抑えてくれるという逆の働きをしてくれます。

現代の日本人はオメガ6脂肪酸の摂取に比べオメガ3脂肪酸の摂取がかなり低いです。一日に2gは摂取しましょう。

さば100gでオメガ3 約2.4g、あじ100gでオメガ3 約1.8g、イワシ100gでオメガ3 約1.5g摂取できます。

ここまでは肌改善に必要な栄養素を説明しましたが、次は肌改善にとってマイナスな食べ物を紹介します。

まずは小麦です。いわゆる麺、パンなどですね。この小麦は摂取する事でリーキーガット症候群を引き起こします。リーキーガット症候群とは、小腸の腸壁を荒らしてしまう症状です。

栄養は全て小腸の腸壁で吸収するのですが、この腸壁には絨毛という細かい毛のような物がたくさんあり、これらがフィルター役割をし悪質な栄養素をはじいてくれています。

小麦のグルテンと呼ばれる成分がこの絨毛にへばり付きフィルターの役割を阻害するのです。

そして悪質な栄養素が肌へ悪い影響をもたらします。ですので基本的には肌改善中は小麦は摂取せず、改善してからも嗜好品程度に摂取するのが無難でしょう。

次に乳製品です。この乳製品も小麦と同様リーキーガット症候群を引き起こします。さらに乳製品に含まれる乳糖という糖分は日本人の7割が分解できないため、胃腸のトラブルへ発展します。

胃腸の健康=肌の健康ですのでそう考えると乳製品もかなり悪影響をもたらします。

次に砂糖、ジュース、お菓子、はちみつに含まれる果糖です。この糖分はお米などのブドウ糖に比べ糖化速度が約300倍も速いと言われています。糖化は肌の老化に直結しますのでかなり気を付けるべきです。

果物にも果糖は含まれますが、砂糖やジュース等に比べると含有量が少なく、ビタミンやポリフェノールも豊富というメリットもある為、適度に摂取するのは良いです。おすすめの果物はバナナ、りんご、オレンジです。

安価で手に入りやすく栄養素も豊富ですのでお勧めです。

最後に揚げ物やパン、お菓子に含まれるマーガリンやショートニングです。これらの油はトランス脂肪と呼ばれ、かなり悪質な脂になります。

この油は体で吸収できない為そのまま老廃物として体や肌に蓄積されます。体へ悪影響を及ぼしますので、摂取を控える事が重要です。

ここまで書いた内容をまとめると肌へ悪い影響を及ぼすものとして糖化(糖の摂取により身体が焦げていく)と酸化(活性酸素により体が錆びていく)が主な原因としてあります。

これらを防ぐために抗酸化作用のある栄養素の摂取や、原因の元である食べ物を摂らない。そして直接肌の材料となるタンパク質と水分を十分に摂取する事が大切です。

これらの体内ケアをした上で、正しいスキンケア製品を使用した体外からのアプローチをしていけば、肌トラブルも徐々に改善方向へと向かうでしょう。

また前述している通り水分の摂取がとても重要になります。一日に何度か分けて飲み2リットルは合わせて飲むようにしましょう。

そして水分を体に保持するために塩分の摂取も重要です。塩分と言えば減塩ブームもあり、悪いイメージが多いですが実は塩分の摂りすぎが良くないのではなく精製された食卓塩の摂りすぎが良くないのです。

ですので私は岩塩をお勧めしています。岩塩は天然の塩ですので、ミネラルも豊富で自然身体に必要な物ですのでしっかり岩塩を摂取しましょう。これらを行う事で肌は良い方向へと向かいます。

また食事はやはり基本的には和食中心の食事がよいでしょう。

お勧めの食材

- ・玄米(半日は水につける、また消化不良がある際は7部付きや5部付きにして調整)
- ・さば(オメガ3、ビタミンB、たんぱく質豊富)
- ・鮭(抗酸化アスタキチンサン、ビタミンB、ミネラル分、たんぱく質豊富)
- ・レバー(ビタミンA、ビタミンB、鉄豊富)
- ・卵(たんぱく質、たくさんのビタミンを含む)
- ・ブロッコリー(ビタミンC、食物繊維豊富)
- ・ほうれん草(ビタミンC、食物繊維、鉄分豊富)
- ・人参(ビタミンA、食物繊維豊富)
- ・納豆(ビタミンB,E、亜鉛、マグネシウム豊富)
- ・アーモンド(ビタミンE 豊富)
- ・クルミ(オメガ3 豊富)

- ・わかめ(マグネシウム、食物繊維豊富)
- ・ひじき(マグネシウム、カルシウム豊富)
- ・りんご、バナナ、グレープフルーツ(ビタミンC、ポリフェノール豊富)
- ・黒酢(クエン酸、アミノ酸豊富)
- ・ルイボスティー(人体を構成しているミネラルと似たバランスでミネラルを含み、ノンカフェインである、不老不死のお茶と呼ばれる)
- ・ローズヒップティー(ビタミンCの爆弾と言われるほどビタミンCが豊富)
- ・えごま油、亜麻仁油(オメガ3豊富)

上記の食事を意識しながら、サプリメントの摂取を行い肌改善を進めましょう。