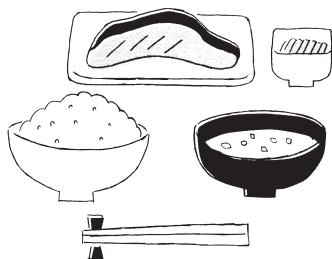


肌への栄養は、食事から



美肌には、和食が理想に近い食事

「お肌に栄養を」をうたった化粧品会社の宣伝が横行していますが、お肌から栄養が入ることはありません



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

ん。角質層の下にはタイトジャンクシオンというバリア(防御層)があつて、外部からの異物の侵入を防いでいます。このことは医学的にも証明されていて、慶応義塾大学医学部で、そのはたらきを可視化することに成功しています。

化粧品が入るのは角質層まで、せいぜいお肌にうるおいを与える程度です。栄養など入るはずがありません。

肌への栄養は、食べ物から、です。食べ物は消化され、栄養分となつて、

血液で皮膚まで運ばれます。美肌に効果のある、○○酸入りの健康食品なども販売されていますが、消化という過程で、期待通りの成分として肌に吸収されることはありません。

美肌のための食事は、バランスのよい食事が基本です。「これは避けた方がいいとか、これを食べましょう」といった決まりごとはありません。

根菜、小魚、ご飯、野菜など、あらゆる食品をまんべんなく摂るよう心がけましょう。日本人が昔から食べている和食、あえていえばこの和食が理想に近い食事といえます。少なくとも、インスタント食品やファーストフードばかり、というのは避けてください。