健康な美肌をめざして…

NPO法人 日本免疫美容協会
理事長 島野孝子

<最終回>

便秘は肌の大敵です

前号で美肌を保つには「バランスの良い食事を摂ることが大切です」と書きましたが、女性にとって大敵なのが便秘です。せっかくバランスの良い食事を摂っても便秘では台無しです。便秘の人は吹き出物がでやすいので、便秘は肌の大敵です。

便秘を防ぐには食物繊維と十分な水分を摂るよう心がけるとよいでしょう。食後の果物も効果があります。果物には酵素が含まれていて、消化を助け、また腸の掃除にも役立ちます。

肌にランゲルハンスという免疫細胞があるように、腸には「腸管免疫」という免疫をつかさどる組織があり、私たちの体を守っています。ですから腸も大切にしたいものです。

普段の日常生活で、美肌に大切なのは食事の他に睡眠があります。眠っている間に成長ホルモンが分泌されて新しい細胞をつくったり、傷んだ部分を修復したりします。ですから、早寝早起きを心がけて十分な睡眠をとるようにしましょう。

このコラムも今回で終わります。長い間、おつきあいくださり、ありがとうございました。

最後に私からのメッセージを。

美肌を手に入れることは難しいことではありません。貴女も、このコラムを参考にして、人もうらやむ素肌美人になってください！

便秘を防ぐには食物繊維と十分な水分を