



お肌に良い栄養素マニュアル

株式会社ビューティーマイスター

栄養素① 脂質

- ①効率の良いエネルギー源
- ②細胞膜やホルモンの主成分
- ③脂溶性ビタミンの吸収をたすける

摂りすぎると

消化されなかったものは体脂肪になり肥満を招く。動脈硬化などの血管疾患の引き金に。
皮脂パワーが過剰になり、ニキビ等の原因にも

不足すると

脂質が不足するとエネルギー不足となり基礎代謝などが下がる。脂溶性ビタミンの吸収が悪くなり、皮膚炎、肌荒れ、便秘を起こしやすくなる。

摂りすぎはニキビの原因になります。
 不足すると、脂溶性のお肌に良いビタミンの吸収が悪くなるため適度に摂ることが大切です。

栄養素② たんぱく質

- ①筋肉や臓器になる
- ②酵素やホルモンになる
- ③物質運搬や情報伝達

摂りすぎると

腎機能が正常でない人は腎機能を悪化させる可能性があります。

不足すると

体力、免疫力、思考力など体全体の機能低下、筋力の減少、基礎代謝の低下より、成長障害など起こす危険性があります。

必須アミノ酸と準必須アミノ酸

必須アミノ酸	主な働き
トリプトファン	不眠症、時差ボケ、うつ病等の疾患改善に役立つとされる
リジン	コラーゲンに必要で、ヘルペスの予防に使われることもある
メチオニン	ヒスタミンの血中濃度を下げ、不足は利尿機能低下や抜け毛等の原因
フェニルアラニン	体内で脳と神経で信号を伝達する神経伝達物質の原料になる
スレオニン	肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぎ、脂肪肝を予防する
バリン	筋肉をつくるために必要なBCAAの一種、肝機能向上など
ロイシン	BCAAの一種、たんぱく質の合成、肝機能向上、筋肉強化
イソロイシン	BCAAの一種、筋肉強化、成長促進、血管拡張、疲労回復など
ヒスチジン	神経機能のサポート、成長促進、慢性関節炎の緩和が期待出来る
準必須アミノ酸	主な働き
アルギニン	成長に必要なアミノ酸、免疫活性、細胞増殖促進、コラーゲン生成
シスチン	活性酸素排除、傷の治りを促進、X線や放射能の害からの防御
チロシン	脳の正常活動の促進することで、記憶力の向上やストレスの軽減

たんぱく質はお肌の土台や髪の毛の材料となりますので適度に摂る必要があります。しかし、基本的には体内で一度アミノ酸に分解されてから使われますので、基本的にはどのようなたんぱく質を摂取しても役割は変わりません。

栄養素③ ビタミンA

- ①視覚機能の健康を保つ
- ②皮膚や粘膜の健康を守る
- ③活性酸素を除去する

肌の生まれ変わりを促進。乾燥肌の改善にも役立つ

摂りすぎると

食事で摂りすぎることはありませんが、サプリメントで過剰摂取した場合、頭痛、吐き気、肝障害などおこします。

不足すると

暗い場所で視力が著しく悪くなる夜盲症になる危険があります。粘膜や皮膚が乾燥しやすくなることも。

栄養素④ ビタミンD

- ①カルシウムとリンの吸収を促進
- ②カルシウムの骨への沈着を助ける
- ③血中のカルシウム濃度を調整

ビタミンDは緩んだ腸粘膜の結合状態（リーキーガット）を改善し、適切な免疫抗体の産生を促す

摂りすぎると

カルシウムの吸収率が高まるため高カルシウム血症による全身の倦怠感や食欲不振、嘔吐がみられます。腎不全の危険も

不足すると

骨軟化症や骨粗しょう症の原因になる。乳幼児は成長障害も

栄養素⑤ ビタミンE

- ①細胞膜などの酸化を防ぐ
- ②血管拡張を促す
- ③生殖機能を維持する

**肌の細胞を作り出す材料のひとつとなっている
肌の細胞膜が酸化してしまうと、シワやシミなどの肌の老化を早めてしまいます。ビタミンEはその酸化を抑えて、老化を防止**

摂りすぎると

あまり過剰症はおこらない

不足すると

赤血球の寿命が短くなり、溶結性貧血を起こす。またLDLコレステロールの酸化を抑制できないため動脈硬化が進行しやすくなる。

栄養素④ ビタミンE

- ①細胞膜などの酸化を防ぐ
- ②血管拡張を促す
- ③生殖機能を維持する

肌の細胞を作り出す材料のひとつとなっている
肌の細胞膜が酸化してしまうと、シワやシミなどの肌の老化を早めてしまいます。ビタミンEはその酸化を抑えて、老化を防止

摂りすぎると

あまり過剰症はおこらない

不足すると

赤血球の寿命が短くなり、溶結性貧血を起こす。またLDLコレステロールの酸化を抑制できないため動脈硬化が進行しやすくなる。

栄養素④ ビタミンC

- ①コラーゲンの合成に関わる
- ②メラニン色素の生成の抑制
- ③強い抗酸化力を持つ

摂りすぎると

サプリで摂りすぎると下痢になります。
また腎機能障害がある場合は結石のリスクが高まります。

不足すると

不足するとコラーゲンの合成が減り、毛細血管が弱くなり、壊血病になる

トラブル別必要な栄養素

大人のニキビ

大人のニキビは脂質の摂りすぎに注意が必要

洋菓子を控える（かなりの脂質が含まれる）

ビタミンB群を積極的に摂る。（特にビタミンB2）
ウナギ、レバー、モロヘイヤ、パセリ

しわ

皮膚の内側から改善していくことが必要

ビタミンB群やA、C、Eを毎日の食事の中に取り入れる

シミ

体内の抗酸化力を高めることが大事

ビタミンA、C、Eを毎日の食事の中に取り入れる

ポリフェノールを含む食品群を選ぶ

緑黄色野菜、イチゴ、レモン、柑橘類
赤ワイン、ブルーベリー、サンマ、アーモンド、緑茶など

くすみ

抗酸化作用のあるビタミンEは細胞膜の酸化も防ぎ毛細血管を広げる働きもある。

貧血の可能性もあるので、鉄分などもしっかりとる

血行不良の改善はビタミンB2

顔のたるみ

コラーゲンの材料となる良質なたんぱく質とビタミンCが欠かせない

魚、肉、大豆製品、野菜、果物、イモ類を積極的に摂る

敏感肌

肌の保湿効果を高めるために発汗作用のある食品
ショウガ、にんにく
香辛料

栄養のバランスを整える

乾燥肌

乾燥肌の改善には肌に潤いを与えてイキイキさせる
ビタミンAと抗酸化作用のあるビタミンEが有効

脂性肌

糖質と脂質を抑えるビタミンB2とB6を
積極的に摂る

日焼け

代謝を高めて皮膚の新陳代謝を促すビタミンC
代謝を助けるビオチン

ビオチンを多く含むもの
シイタケ、マッシュルーム
レバー、卵、ベーコン
アーモンドなど