

スマイル通信

Vol.54

管理栄養士編

特集：美肌をつくるには

おすすめ商品：イオナエフ
エイジングケア UV ベース



Smile
えがおの保険薬局

トピックス 美肌をつくるには



『美肌』と聞くと皆さんはどのような肌を思い浮かべますか？
美容業界でよく使われる美肌の条件に「うなはだけつ」があります。
「う＝うるおい、な＝滑らかさ、は＝はり、だ＝弾力、け＝血色、つ＝
艶」というようにこの6つのコンディションが整っている肌が美肌と呼ば
れる肌です。

美肌をつくる4つのポイント



① しっかりと睡眠をとって成長ホルモンを促す

成長ホルモンは細胞の修復やタンパク質の合成にも関わっています。

② 肌の大敵である紫外線を防ぐために UV ケアをする

紫外線を浴びると肌の大切な構成組織であるコラーゲンを壊してしま
います。日焼け止めは丁寧に塗ることを習慣化し、こまめに塗り直すよう
にしましょう。



③ 十分に保湿して肌のキメを整える

美肌を作るには保湿が非常に大切です。日本人の肌の角質は比較的白人よ
りも薄いといわれます。その分水分が逃げやすくなるので、化粧水を取り
入れて水分を与えてあげましょう。



④ 美肌に必要な栄養素を摂取する

美肌をつくるために必要な栄養素としてたんぱく質、ビタミン、ミネラル
があげられます。また、体内が脱水症状におちいると肌まで酸素や栄養分
を運んでいる血液の量も少なくなるため、水分補給も大切です。

美肌のためにとりたい栄養素・食品の一例を紹介します

◇たんぱく質

たんぱく質はコラーゲンを構成していますので、不足するとハリ・つや不足、肌のくすみや肌荒れにもつながります。

【たんぱく質を多く含む食品】

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品



◇ビタミンA、C、E

肌のシミ・しわを増やすとされている活性酸素を除去し、傷ついた細胞の回復を早める働きがあります。

【ビタミンAを多く含む食品】

モロヘイヤ・ブロッコリー・小松菜・人参・かぼちゃ



【ビタミンCを多く含む食品】

ゴーヤ・アセロラ・いちご・グレープフルーツ



【ビタミンEを多く含む食品】

アーモンド・ウナギ・アボカド・赤ピーマン



◇鉄

赤血球を作るだけでなく、コラーゲンや粘膜の生成に役立ちます。不足すると血行不良、くすみ、肌荒れ等に繋がります。

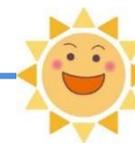
【鉄を多く含む食品】

赤身肉・あさり・レバー・小松菜



◇その他 ポリフェノール

抗酸化作用があり、ワイン・緑茶・ココア・そば等に多く含まれます。



1本で美肌に

今月のおすすめ商品

イオナエフエイジングケアUVベース

☆1本でUVカットしながら素肌補正とエイジングケアができます♪

☆マスク日焼け対策にもおすすめです

SPF50 PA++++

国内基準最高値！

紫外線から徹底的に肌を守る

うす付きで自然な仕上がり
自然にフィットする色

乾燥・皮脂の酸化・肌荒れ等
の肌ダメージを防ぐ



【美容保湿成分入配合】

○高純度コンドロイチン ○天然ミネラルイオン ○ヒアルロン酸
○コラーゲン ○ローヤルゼリー ○アーチチョーク葉エキス

イオナエフシリーズ 今なら大感謝祭キャンペーン中です

エイジングUVベース他、色々なアイテムを取りそろえております。

サンプルもあります。お試し下さい♪



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 岡