



【今月のテーマ】

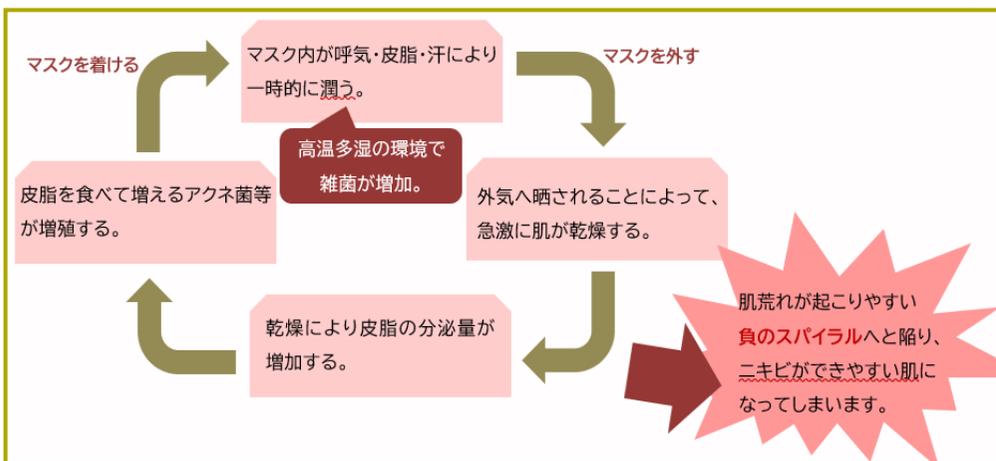
マスクと肌荒れについて



マスクを日常的にするようになり、肌荒れに悩み始めたなんて人も少なくないはず。
今回の栄養だよりではそんな悩みが少しでも改善できたら、と肌荒れについてお伝えします！

●マスクとニキビ●

マスクを長時間することによって肌荒れが起きやすいといわれ、
実際に皮膚科へ掛かる人が増えています。
それはなぜでしょうか？



マスクと肌の摩擦による刺激で、皮脂の分泌が過剰になることも…。

肌荒れへの対策として、
毎日の洗顔・保湿・十分な睡眠なども勿論大切ですが、
今回は肌に関係のある栄養素を一部、ご紹介します。



●肌と栄養素●

- ビタミンA**：肌を丈夫にし、うるおいを保つ働きをする。
→ 多く含む食材 … レバー、にんじん、小松菜、かぼちゃ、チーズなど
- ビタミンB群**：全8種のビタミンの総称。エネルギーの代謝に関わる栄養素。
中でもビタミンB2・ビタミンB6・ナイアシン・ピオチンは皮膚の健康を維持する働きを持ちます。
→ 多く含む食材 … レバー、ほうれん草、卵黄、干しシイタケ、煮干し、ピスタチオ、アーモンドなど
- オメガ3系脂肪酸**：炎症を起こしにくく、アレルギー(ほこり等)から肌を守る働きをする。
→ 多く含む食材 … アマニ油、えごま油、DHA・EPA(オメガ3脂肪酸)を多く含む青魚など



自分に足りてないかも…なんて栄養素はありましたか？

何はともあれ、食事はバランスよく食べるのが重要。
糖質を極端に減らしてしまうと代謝が落ちて太りやすくなりますし、
脂質が不足すれば肌のうるおいが損なわれたりと、様々な面へ影響が出てしまいます。
適度な運動も合わせながら、十分な食事で健康的にキレイを目指しましょう♪

●おすすめ商品●

アイクレス CP10 ミックスフルーツ味

12種類のビタミンとミネラルに加え、
コラーゲンペプチドとコエンザイム Q10 配合！
栄養があるのは勿論のこと、
味もおいしいので
毎日続けやすい飲むサプリです♪



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが、
管理栄養士とWEB でつなぎ
直接栄養相談が可能です。
お近くのスタッフまでお声がけください♪