

冬はやっぱりお肌に大敵！！



冬になって気温が下がってくると、体温を保持するために皮膚の表面の血管が縮み、血流量が減ります。セラミド（角質層の水分を維持する役割）や皮脂、そして新しい細胞をつくる基底層への栄養が運ばれなくなります。皮脂の分泌が少なくなると表面バリアがなくなり、空気も乾燥しているので水分が蒸発していきます。また、角質層の水分を保持しているセラミドも少なくなっているため、さらに乾燥が進み角質層が剥がされていきます。新しい細胞もなかなか再生されず、皮膚のバリア機能が低下してしまうのです。角質層がある場合とない場合では**2倍も水分保持力**が違うといえます。

そこで食事と睡眠による対策法は？

～食事対策～

体の細胞膜組織の主要構成成分で、**必須脂肪酸**というものがあります。この**必須脂肪酸**が不足するとお肌は乾燥肌になりやすいと言われていています。また、**善玉コレステロール**を増やしたり、**悪玉コレステロール**を減らす働きやホルモンの調整をしたりする大事な働きをします。**さばやイワシ、オリーブ油**などに含まれるのでこれらを使用した食事をするといいでしょう。そして、**ベータカロチン**は抗酸化作用が強く、乾燥肌改善法とともに、**アンチエイジング**にも効果のある栄養素です。ベータカロチンは皮脂をコントロールし、お肌の乾燥を防ぎ、新陳代謝をよくする働きがあり、お肌にとってとても効果のある栄養素です。そのベータカロチンは、**にんじん、かぼちゃ**などに含まれるので乾燥肌改善法として、これらを取り入れた食事を心がけましょう。



～睡眠～

睡眠には、「**ノンレム睡眠**」と「**レム睡眠**」があって、このふたつを一晩に交互に繰り返しているというのはよく知られている話です。人は眠っている時に、日中に受けた**ダメージ**や**疲れ**などから回復させる機能を持っています。深い眠りの**ノンレム睡眠**時に、**成長ホルモン**が放出されますが、この**成長ホルモン**は肌の回復にも一役かってくれるのです。

「美肌は夜つくられる」「肌が生まれ変わる夜10時から深夜2時にかけて寝るのが理想的」と言われるのは、眠っている間に、肌の疲れやダメージから回復し、細胞の代謝を促すという意味があるようです。

