

# 冬のお肌トラブルに効く食材

夜が長く、寒さも厳しくなってくると、どうしても気持ち的にも暗くなりがち、そしてそれは表情にもはっきり表れてしまいそう。そんなときこそ、お肌にもよい食生活を心がけ、いきいきした素肌と表情をまもりたいと思いませんか。身体の免疫力を高めて、風邪やインフルエンザに負けない基礎体力を保つことも、美しさをキープする大切な要素です。今回は、お肌のトラブルに効く食材のいろいろをご紹介します。

## 乾燥肌やがさついた肌

冬のお肌トラブルでもっとも多いのが、乾燥肌やがさついた肌。暖房、熱いお湯でのシャワーや入浴、洗浄力の強いソープの使用、こうしたことすべてが乾燥肌の原因となります。肌のうるおいを保つためにまず食べたい食材は、**未精白のパンやおコメ**。これらの食材から得られる脂質は、**皮膚の乾燥や赤みを和らげる効果があります**。また、**ビオチン**を豊富に含む卵の黄身もおすすめです。ビオチンは**脂肪酸の生成を促進し、弾力のある肌をつくる大事な栄養素**です。



## ニキビや湿疹

寒くて乾燥した空気は肌のターンオーバーサイクルを乱し、軽度の炎症を引き起こしやすくなります。これが原因で、ニキビや湿疹が急にたくさんできたりして、大きな悩みとなることがよくあるケースです。

皮膚科医のニコラス・ペリコーン先生によると、こうした症状を和らげるには、**ニジマス、アユ、鮭、イワシ、ホッキョクイワナなどの冷水魚を週に100gほど食べる**ことが推奨されています。これらの魚類には、オメガ3脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれ、肌をスムーズにする働きがあるといわれています。

また、**デトックス効果の高いクレソン、ほかにもウォールナッツなどを食べるのがよい**とされています。



## スキー焼け

スキーやスノーボードに行っていてできてしまう“スキー焼け”。紫外線の量は高度が300メートル上がるごとに、4-5%増加するので、ゴーグルだけでなく、顔全体に日焼け止めを良く塗り、数時間ごとに塗りなおすことが大切です。しかし、紫外線に負けない肌質をつくる日常적인習慣としてペリコーン先生が勧めるのは、

- ▽ 1日に2、3杯緑茶を飲むようにする
- ▽ ダークチョコレート（カカオ成分最低70%以上のもの）を食べる
- ▽ リコピンの豊富な食材（トマト、ピンクグレープフルーツ、スイカなど）を摂るようにする



リコピンの豊富な食べものは、**日焼けのダメージを予防・緩和する効果**があることがみとめられています。

もちろん、**保湿クリームを塗るといった外側からのケアも大切ですが、あなたの症状にあった食べものを食べて、肌を内側からも守ることが肝心**です。

