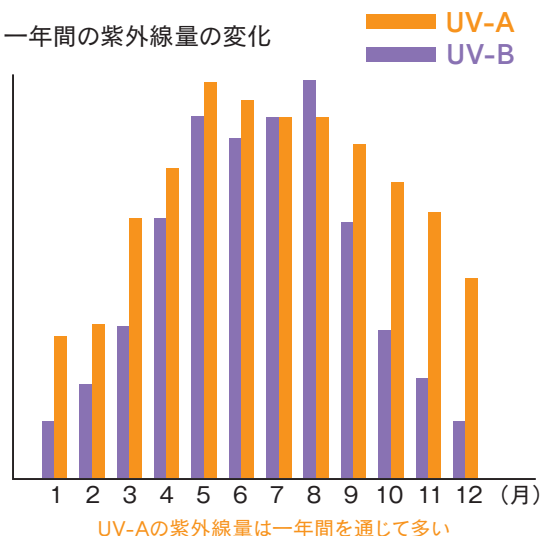


実は年中強い紫外線も・・・ それはシワ・たるみの原因に。

「夏の強い日差しが最も肌に影響を与えるのか?」というそれだけではありません。地球上に降り注ぐ紫外線には《UV-A》と《UV-B》という2種類があり、その影響は一年中受けます。《UV-B》というのは、先ほどのメラニン色素を良く発生させる夏に強い紫外線です。しかし、波長が短いので真皮まではとどきません。また室内などで日差しを避ければ、ほとんどを遮断することができ、曇りの時などは紫外線量は数分の1程度です。

ところが《UV-A》はこのような急激な日焼けは起こしませんが、波長が長いために真皮まで到達して活性酸素を発生させます。そして肌のほりを保っているコラーゲンやエラスチンという繊維を破壊してしまうのです。これが《シワ・たるみ》の原因になるのです。

一年間の紫外線量の変化



だから、美肌のためには食事・睡眠などに加えて、 活性酸素除去がとても大切なのです。

このように、美肌のためには肌にとって大切なコラーゲンを補給することや、活性酸素を除去することなど様々な方法が考えられます。食事・睡眠などと一緒に、直接的に活性酸素を除去する方法を加えた、「美肌生活」をはじめてあなたの美肌を保ちましょう!!

バランスよい食事

肌のバリア機能や抵抗力アップのためにバランスのとれた食生活が大切。様々な色の野菜をたっぷり、肉や魚もバランスよく、ミネラル豊富な海藻なども毎日の食事に加えられるれば理想的です。

良質な睡眠

美肌づくりに睡眠はとても大切。その中でも睡眠時間の長さよりも質はとても重要です。寝具や安眠を誘う工夫、就寝時間に気をつけてみましょう。また、安眠を誘うために、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり、お風呂上がりの軽いストレッチなどや代謝を良くする足湯なども効果的です。

適度な運動

運動不足は血行や代謝の低下や、肌の抵抗力不足の原因になります。適度な運動を行い正常な機能を保ちましょう。運動不足気味の方は身体にたまった老廃物を少しずつ出すようなつもりで、ストレッチなどからはじめてみるとよいでしょう。

紫外線対策

ちょっとした外出や、くもりの日などでも、《UV-A》のダメージは肌を受けてしまいます。日中過ごす場所や時間などに合わせて肌負担の少ない紫外線ケアをしましょう。

活性酸素除去

どんなに紫外線に気を使ったり、食事や睡眠などに気を使っても発生してしまうのが活性酸素です。生活習慣のひとつとして水素水で除去していきましょう。

コラム

コラーゲンの摂取は美肌に効く?

美肌と聞くとコラーゲン。コラーゲンと聞くと様々なコラーゲン飲料やサプリメント。このように連想される方も多いでしょう。しかし、コラーゲンを構成するグリシン、プロリンなどは体内で合成できる非必須アミノ酸です。体内で合成することのできない必須アミノ酸よりも重要度はそれほど高くありません。

また、口からコラーゲンをとったとしても、胃腸に入ってアミノ酸に分解されて体内に吸収されるので、その後は体のどこ

の部分に行ってしまうのかはわかりません。ほとんど肌細胞には、到達できないと考えられています。また、ビタミンなどのサプリメントも現代の食生活で適切な食事ができていけば不要なものです。どんなにビタミンを多く摂取しても尿や便で排出されてしまうのです。それよりも、肉や魚・大豆などのたんぱく質の豊富な食事と、活性酸素を取り除くことの方がずっと大切と考えられます。