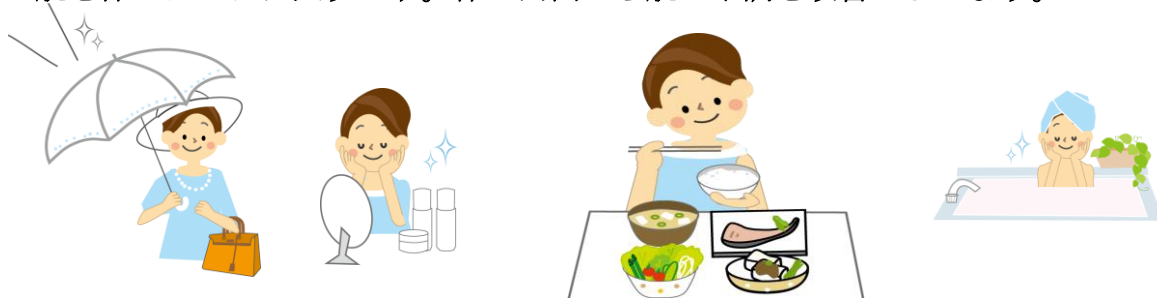


健康な肌を保つ食生活

夏は、紫外線が多くなり、汗をかくことも多く、肌のトラブルが多い季節。日焼け止めを塗ったり、清潔を保つことと同時に、食生活を整えることも健康な肌を保つためには大切です。体の内面から肌の不調を改善しましょう。



夏野菜を積極的に食べよう。

緑黄色野菜に多く含まれる ビタミンA・C・Eは、代謝を良い状態に保ち、肌の調子を整えます。

ゴーヤ・モロヘイヤ・トマト・ナス・ピーマン など



野菜に含まれる栄養成分の中には、体内で貯蔵できる時間が短いものもあるので1度にまとめて食べるよりも毎食こまめに食べるのがおすすめです。

適量の植物油をとろう。



脂質は、肌のうるおいを保つためにも必要です。

動物性の油脂（バター・ラードなど）よりも、植物油（大豆油・オリーブ油・ごま油など）がおすすめです。

夏野菜を油と一緒にとることで、吸収率がアップします。





バランスよく食べよう。



糖質・脂質・タンパク質をバランスよく食べましょう。
糖質を多く含む穀類が少ないと、体内の水分が減り、肌のうるおいも失われます。
脂質のとりすぎは、ニキビや吹き出物の原因になります。

生活リズムを整えよう。



朝起きる



朝・昼・夜に食事をする



夜眠る

朝の光を浴びて、
体内時計を
リセットしよう。

欠食しないで、1日3回の
食事ですっかり栄養を補
給しましょう。

肌の細胞の修復に役立つ成長
ホルモンは、就寝後、最初の
深い睡眠のときに多く分泌さ
れます。遅くとも0時前には、
休みましょう。

朝食を食べて代謝の良い体をつくろう

皮膚は、代謝を繰り返し、約28日周期で生まれ変わります。
健康な肌を維持するには、体内を代謝の良い状態に保つことが大切です。
食生活の中で、朝食が最も代謝に影響します。
朝食をとると、体温が上昇し、代謝が活発になります。

和食がおすすめです。

