

緑の園ワンポイント栄養

肌の乾燥を予防しましょう

寒い日が続いていますが、みなさんお変わりありませんか？

この時期は最も寒さが厳しく、肌が乾燥しやすくなります。そこで今回は、肌の乾燥予防に役立つ栄養素をいくつかご紹介します。

<肌の乾燥予防に役立つ栄養素>

たんぱく質:肌の材料となる栄養素です。不足すると肌のうるおいを保つ成分が正常に作られず、乾燥しやすい肌になってしまいます。冬に旬を迎えるブリには、良質なたんぱく質が含まれています。

ビタミンA:皮膚や粘膜を正常に保つことに関わっていて、不足すると皮膚や粘膜の乾燥を引き起こしてしまいます。ほうれん草や小松菜などの青菜類に多く含まれています。

ビタミンC:コラーゲンを作るのに欠かせない栄養素です。美容の栄養素と呼ばれることもあります。みかんや金柑などの柑橘類に多く含まれています。

亜鉛:肌の細胞の新陳代謝とも関わりがあり、不足すると皮膚炎などが起こる恐れがあります。牡蠣などに多く含まれています。