

～肌の“バリア機能”を保とう!～肌の健康につながる食習慣

潤いと弾力のある「健康な肌」を保つためには、皮膚を保護する“バリア機能”を維持することが大切です。しかし、加齢や乾燥、日焼け（紫外線）、生活習慣の乱れやストレスなどにより、水分量や皮脂量のバランスが崩れると、機能が低下し、肌荒れなどの肌トラブルを起こすことも。日々のスキンケアだけでなく、肌のバリア機能を正常に保つ食事や生活習慣を実践しましょう!

本日の講師 管理栄養士 河原井亜紗子 先生

大手委託給食会社にて、ウェルネススーパーバイザーとして複数企業の社員食堂のメニュー開発、食事提供、衛生管理等を行った後、本社部門にて、さまざまな健康情報の監修、セミナー講師、特定保健指導などを担当し、特に働き盛り世代に向けた健康支援に従事。



乾燥を防ぐ生活習慣

肌の“バリア機能”を低下させる大きな原因は「乾燥」。天候によるものの他、暖房による乾燥、夏場でも長時間クーラーをつけていて汗をかかない場合などに肌は乾燥してしまいます。スキンケアや肌の新陳代謝を促すアプローチで、水分と皮脂のバランスを保つ乾燥対策をしていきましょう。

1 スキンケア

日焼け止めは
通年!



日々の保湿と紫外線対策は必須。化粧水だけでなく、乳液やクリームなどの油分でフタをすることがポイント!

2 適度な運動



運動をすると血行が促進され、肌の新陳代謝が促進されやすくなります。軽く汗をかく程度の有酸素運動がおすすめ。

3 入浴

38～40℃
で



湯船に浸かることで血行が良くなり、新陳代謝が活発に。シャワーで済ましてしまいがちな夏でも入浴を!

4 こまめな水分補給



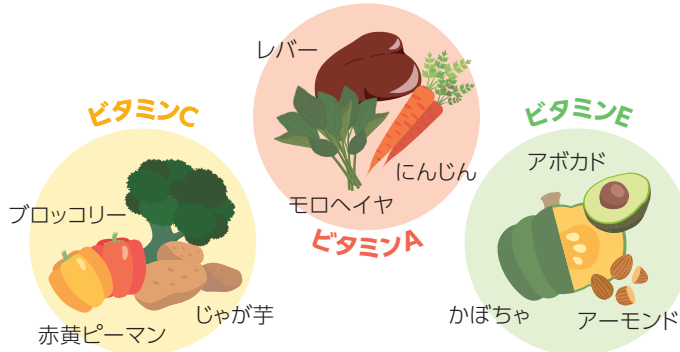
こまめな水分補給で血液中の酸素や栄養素の巡回、老廃物の回収がスムーズに。できれば常温～温かい飲み物を。

肌の健康を保つための栄養素

肌を健康に保つには、肌のケアだけではなく体の内側からのケアも大切。欠食や過食をせず、肌の健康に良い栄養素を中心に、さまざまな食品を食べることで栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンA・C・E

ビタミンA・C・Eは抗酸化作用があり、肌の粘膜を保護したり、紫外線に対する抵抗力をつけたりする働きがあります。



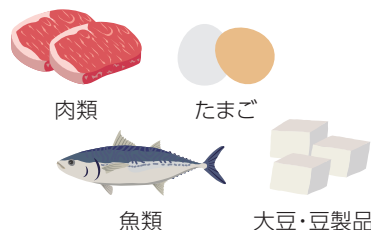
ビタミンB₂

皮脂のバランスを調整し、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。



たんぱく質

髪や肌、爪、筋肉、内臓など、体を作るもととなる栄養素。肌のハリや弾力を保つコラーゲンを生み出す役割も。



「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修・文責：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/