

輝かしい肌を手に入れるための6つの食材



健康的で、若々しく輝く肌は、誰もが望むもの。スキンクリームは一時的に肌を滑らかにすることができますが、肌を内側から変えるには、自然な栄養素が欠かせません。

口にすることは、肌を含む体全体に大きな影響を与えます。肌にとって欠かせない栄養素を摂取することで、持続する輝きを手に入れましょう。

今回は、健康的でしなやかな肌のために、日常的に摂取したい6つの健康食品をご紹介します。

1. ダークチョコレート

チョコを食べる新たな言い訳が、見つかりました。現に、ダークチョコレートが肌の健康を促進する効果が証明されています。大事なものはこれに含まれる抗酸化作用です。

ある研究によると、6-12週間、ココアパウダーを摂取したあと、肌に潤いがもたらされる効果が発見されています(1)。他の研究では、ダークチョコレートが視覚的なシワの減少に貢献することが明らかになりました(2)。

話はここでは終わりません。

他の研究からは、ダークチョコレートが日光の酸化作用に対する保護を提供することがわかりました(3)。ただし、これは日焼け止めではないので、毎日、顔に天然の日焼け止めをつけておくことをお勧めします。

これらの効能は、**70%以上のカカオを含有するチョコレート**からのみ、得ることができます。ダークであるほど、抗酸化作用は高まります。

2. アボカド

健康的な見た目の肌をお求めなら、**食事の中に健康的な脂肪分**を取り入れましょう。アボカドは健康的な脂質を豊富に含み、心臓の健康に寄与すると共に、肌を柔軟かつ水々しく保ちます。

例えば、700人以上の女性に対して実施された研究によると、健康的な脂質（アボカドのようなもの）の摂取は、より若々しく潤った肌の獲得へと繋がっています(4)。

この他には、亜麻仁、カボチャ種子、チアシード、木の実からも**健康的な脂質**を摂取することができます。これらの全てに、肌の潤いのために大事な必須脂肪酸が含まれています。

3. 濃い緑の葉物野菜

ほうれん草やケールをサラダに加えるだけで、肌に大きな力を与えることができます。というのも、濃い緑色をした葉物野菜には、豊富な抗酸化物質が含まれています。

抗酸化物質は、フリーラジカルによって引き起こされるダメージ（コラーゲンを破壊し、肌の弾力を低下させる）に対抗します。

例えば、ケールには、ルテインやゼアキサンチンといった抗酸化カロテノイドが含まれており、これらの抗酸化物質は、紫外線によるダメージから肌を守ることができます。

濃い緑色をした葉物野菜には、さらに、ビタミンBの一種である天然の葉酸が含まれています。数々の研究からは、葉酸による、DNAを修復し、特定の皮膚ガンを減少させる効果が明らかになっています(5)。

4. ベリー類

ベリー類は、地球上でも上位に位置付けられるほどの、栄養素を誇る食材です。これが肌の健康に寄与することは驚きではありません。

ブルーベリー、ブラックベリー、ラズベリー、いちごは、炎症やフリーラジカルに効果を発揮する、アントシアニンという名の抗酸化物質を豊富に含みます。さらに、天然のビタミンC群の多さも忘れてはなりません

ビタミンCは、肌の基礎を成す大事な要素であるコラーゲンを生成するため、肌にとっては欠かせない栄養素です。これがないと、肌は薄く、弱く、そして乾燥すらしてしまいます。

5. ブロッコリー

ブロッコリーには、ビタミンC、ビタミンA (βカロチン) といった、肌に優しい数々の要素が含まれています。

他の全てのアブラナ科野菜と同様に、ブロッコリーは、コラーゲンを構成する大事な一部である硫黄を豊富に含有します。つまり、ブロッコリーは、ダメージを受けたコラーゲンの補修に効果を発揮し、さらに、コラーゲンの生成すら促進するということです。

最後に、ブロッコリーが、スルフォラファンを含む点にも触れておきましょう。これが、紫外線から肌を守る効果が複数の調査から明らかになっています(6)。さらに他の研究からは、スルフォラファンが、ある種の皮膚がんのリスクを減少させる可能性まで示されています(7)。

6. さつまいも

さつまいも（そして、オレンジ色を持つ数多くの野菜）にはβカロチンという栄養素が含まれています。

βカロチンは体内に入ると、健康的なビタミンA（危険なタイプの合成ビタミンA）へと変化します。

肌を守るためには、天然ビタミンAは非常に大事な栄養素です。βカロチンは、紫外線への保護策として考えられ、しわの発生を防ぎます。さらに、複数の研究から、太陽光から肌を保護する機能まで証明されています(8)。

果物と野菜で肌に栄養を

食べ物の力を過小評価しないでください。体に必要な栄養素が届いていない時、どんなスキンケアを使おうと、それを補うことはできません。どんな高価な製品を使おうと同じことです。

果物と野菜は、肌を保護する栄養素でいっぱいです。肌を若々しく保ち、時間の経過とともに、さらなる若さを肌へともたらしめます。

抗酸化物質を多く含む食材を日々の食事に取り込むのが難しい場合には、[グリーンジュースパウダー](#)という選択肢がオススメです。オーガニックスーパーフードから、便利で味わい深いジュースという形で、肌に、必要な栄養素を届けてあげましょう。

さらに、肌は栄養を欲すると同時に、水分も必要とするもの。水をたくさん摂取して、肌の乾燥抑えることもお忘れなく。

