

まだまだある食物せんいのメリット①

肌トラブルを解消して美肌に

食物せんいを必要量しっかりとることで、ダイエットはもちろん、ほかにもさまざまなメリットがあることが最新の研究からわかってきました。そのメリットをいくつかご紹介しましょう。

まずはじめにご紹介したいのは、女性にたいへんうれしい「肌への効果」です。食物せんいをしっかりとって腸内の毒素を出すことで、肌トラブルが解消し、肌コンディションがぐんとよくなるのですが、ある研究から明らかになりました。

研究を行ったのは、東京女子医大形成外科の大木理香講師です。大木氏によれば、肌のトラブルで受診する女性の約9割に、便秘など何らかの腸トラブルが見つかったといえます。しかも、このうちの6割の人には自覚症状がまったくなかったのです。

大木氏は、こうした患者10名に、食物せんい7・5g入りのブレンド茶を3週間飲んでもらい、生活習慣や化粧品などをいっさい変えない状態で、肌がどう変化するかを見ました。

その結果、多くのケースで肌のキメがよくなったのが目に見えてわかったといいま

す。

また、ビタミンC 1000mgを口からとってもらい、血中濃度の測定もしました。これは、ビタミンCがどれくらい体内に吸収されているかを見る指標になるのですが、食物せんい入りのブレンド茶を3週間続けた人たちは、以前と比べて大幅にビタミンCの吸収量が増えていることがわかったのです。

その理由について大木氏は、「食物せんいの摂取で老廃物や毒素が排出され、腸内環境が改善したことで、腸の消化・吸収がよくなって栄養素の吸収率が上がったのでは」と語っています。食物せんいのデトックス（毒出し）効果が、ここでも一役買っているわけです。

キレイな肌になりたいと、ビタミンなどのサプリメントをいくら飲んでも、腸内環境が悪化していたら、その成分は効率よく体に吸収されません。肌の美しさを保つためには、まずは体の内側からキレイにしないと。そのためには、食物せんいで腸内環境をよくすることが大切なのです。

なお、大木氏はその後、食物せんい7・5g入りの清涼飲料水やビタミンC 1000mg入りの清涼飲料水を摂取した場合に、顔の毛穴やしみ、乾燥の状態がどう変化していくのか、という実験も行っています。結果は、いずれの項目でも改善が見られたそうです。女性にとっては食物せんいをとるのがますます楽しくみになる、うれしい結果ですね。