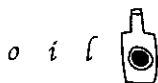




第3章

美肌は

油でつくられる



美肌にもっとも必要なものは？

シミ・シワ予防にたるみ対策、美白コスメに代表されるアンチエイジングコスメの数々……。肌を美しく保ち、いかにして実年齢より若く見せるかというテクニクは、今や世代を超えてすべての女性の最大の関心事ですね。

事実として、見た目の若さのちがいは、年をとることに広がっていきます。「実際の年齢より若く見せたい」という女性の願いは当然のこと。

それにしても、同じ年齢なのに、びっくりするほど若く見える人もいれば、老けて見える人もいます。なぜ、このような差が出てくるのでしょうか？

美容を専門にする医師によれば、生まれながらの顔のつくりや肌のキメ細かさといった要因はあるものの、大きく影響してくるのは、日々の肌のさらされる環境だとか。

代表的なのが、紫外線による日焼けや喫煙、ストレス、かたよった食事など。こうした状態に加齢という要素が加わると、遺伝子や細胞の障害から、肌の土台となる真皮のコラーゲンやエラスチンの量が少なくなつて肌のうるおいが失われ、弾力がなくなつて、



小ジワができやすくなるのです。

また、若いときはメラニン色素の代謝たishuサイクルが速いため、紫外線によってできた色素沈着も短期間で消えますが、年をとると代謝サイクルが遅くなるために、シミもできやすくなります。

こうした肌の老化を解消するためには、紫外線対策や毎日のスキンケアはもちろん、肌を内側から美しくする食事がなにより大切。食事はレーザーのように即効性はありません。でも、たとえレーザーでシミを消しても、同じような食生活をしていれば、ふたたびシミはできてしまいます。毎日の食事は、皮膚をつくる基礎となるものなのです。

では、どんな食事が美肌をつくるのでしょうか？

一言でいうと、コラーゲンやエラスチンを効率よくつくり、肌の新陳代謝を活発にする食事です。

美肌に効果がある栄養素というと、たんぱく質の一種である「コラーゲン」や「ビタミン」を思い浮かべる方も多いことでしょう。もちろんそれは正しいのですが、もっと大事なのが、じつは油（脂質）。「美肌に油が必要なの!？」とびっくりする方もいるかもしれませんね。