



## つるつる美肌は油なしでは成り立たない

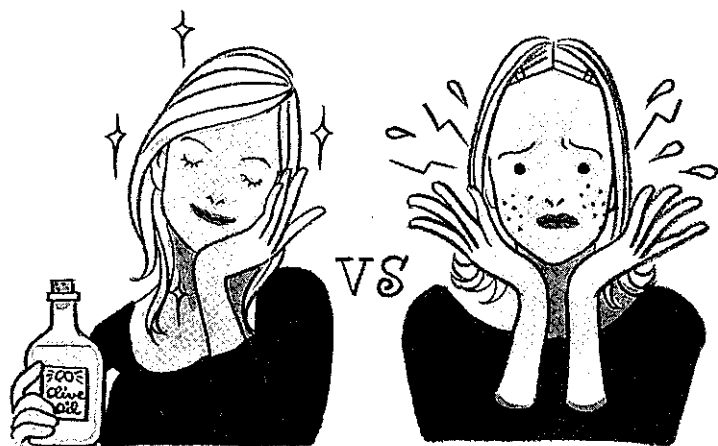
たとえば「油抜きダイエット」を続けていると、肌はカサカサになってきます。ツヤもハリもなくなつて、おばあさんのような肌……。

とりすぎの問題ばかりがクローズアップされますが、油（脂質）は、からだにとって、肌にとつても、必要不可欠なものです。

油（脂質）の主成分である脂肪酸は、中性脂肪となつて、からだを動かすエネルギー源となります。が、それだけではありません。脂肪酸は細胞膜の原料でもあるのです。

細胞膜は、単に細胞の内と外を隔てる仕切りではなく、細胞が必要とする栄養をとりこんだり、不要物を排出したりする役割をになつている大切なもの。細胞膜の状態をよく保つことが、美肌&健康を保つことにつながるので。

また、脂肪酸の一種である必須脂肪酸（リノール酸やリノレン酸など）には、細胞の機能を正常に保つはたらきがあり、不足したり、バランスが悪いと、皮膚や臓器などにさまざまなトラブルがあらわれます。この必須脂肪酸は、体内ではつくることができな



いので、食べものからとらなければいけないのです。

こうした必須脂肪酸を含め、美肌に欠かせない脂肪酸がたっぷり含まれているのが、私たちの身近にある「植物油」。

美肌のための油のとり方としては、肉類が多く動物性脂肪にかたよりがちな外食やファストフード、コンビニ食を減らし、なるべく家庭で食事をつくるのが大切。そして、その際には、調理用に質のいい油を使うこと。

最近では健康志向をうたったさまざまな油があり、リノール酸以外に、リノレン酸やオレイン酸などさまざまな脂肪酸がバランスよく配合されています。