

栄養情報は、賢く使おう！

よく耳にする美容成分を検証してみました

コエンザイム Q10

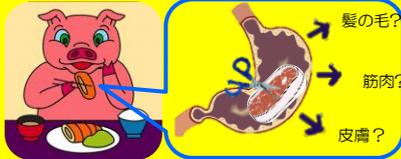


- ☑体内で合成される成分。
- ☑細胞組織内での濃度は、加齢とともに減少。
- ☑抗酸化力があり、ビタミン類と同様の働き。
- ☑レバーやもつ類に多く含まれる。
- ☑体内で生成でき、食品からも摂取できるので、通常は、不足する心配はありません。



ヒアルロン酸

- ☑体内では、目や皮膚・関節に存在。
- ☑鶏の手羽先、豚足、鮭、鰻、オクラ、山芋、納豆、もずくなどに多い。
- ☑加齢とともに減少。
- ☑食べた後、そのように吸収するのか、
解明した報告例は少ない。



コラーゲン

- ☑体内のたんぱく質の約30%を占め、細胞と細胞のすき間を埋めて、柔軟性を保持する重要な成分。
- ☑鶏の手羽先、フカヒレ、ゼラチンに多い。
- ☑食べ物からとったコラーゲンは、体内で一旦バラバラに分解される。
- ☑体内でコラーゲンに再合成されるとは限らない。
- ☑コラーゲン合成を促すはたらきがあります。

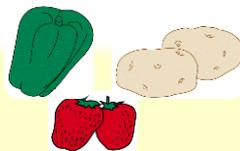


セラミド

- ☑体内では、角質間に存在。
- ☑20歳をピークに減少していく。
- ☑こんにゃく、米、大豆、小豆、そばなどに多い。
- ☑皮膚からの水分蒸発を防ぎ、紫外線や花粉などの刺激から皮膚を守るはたらき（バリア機能）。乾燥やかゆみを防止。
- ☑効果が期待できる量を、食品からとるのは難しい。



ビタミンC



- ☑血管や皮膚、骨、歯、などの健康を保つはたらき。
- ☑強い抗酸化力で、細胞の酸化を予防。
- ☑コラーゲンの生成を促しメラニン色素の合成抑制。
- ☑いちご、じゃが芋、柚子、ピーマンなどに多い。
- ☑水に溶けやすく、調理上で25~40%損失する。
- ☑多く摂取しすぎると、吸収率が下がります。

適度な摂取量：30~180mg/日→70~90%の吸収率
多すぎる場合：1g/日→50%の吸収率



ポリフェノール

- ☑植物の色素や苦味・渋味の成分。
- ☑5,000種類以上あるといわれている。
- ☑抗酸化力が強い。
- ☑紫外線や外敵から身を守るために自ら成長したもの。
- ☑美容についての明確なエビデンスはありません。
美容関連の調査で、実年齢より10歳若く見える人は、ポリフェノールを多く摂っているようだ、というレベル。

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

赤ピーマン (パプリカ)



肌の老化を引き起こす物質は、体内の活性酸素です。過剰な活性酸素は、過酸化脂質を作りだし、肌の細胞を傷つけ、シワやシミ、たるみの原因になると考えられています。過剰な活性酸素を作り出す原因のひとつに紫外線があり、肌の老化を防ぐには、紫外線を避けるとともに、強い酸化力のある、ビタミンA・C・Eを積極的にとるのがポイント。赤ピーマンは、野菜のなかでビタミンC含有量はトップクラスで、緑ピーマンの2倍以上含んでいます。明治時代にアメリカから伝わったとされる、赤ピーマンは、緑ピーマンを完熟させたもので、身が柔らかく甘みがあるのが特徴。赤ピーマンの冷蔵保存期間は5日程度、早めに使いましょう。

