

# 食べてキレイになるセルフアドバイザー〈ベーシック編〉目次

## 第1章 肌の基本知識

1. 肌の基本組織と肌の役割
2. 理想の肌
3. 美しい肌を保つための正しいスキンケア
4. 肌ダメージがおこる原因と対策
5. 美肌づくりに効果のある簡単なケア方法

## 第2章 肌と食事の関係性

1. 肌と食事の関係
2. 栄養の基礎知識
3. 美しい肌をつくる食事バランス
4. 肌悩み別の栄養素
5. 美をつくる良質なオイルの基礎知識
6. 食べてキレイになる食材

## 第3章 肌と睡眠・運動との関係性

1. 肌と睡眠の関係
2. 良質な睡眠のために必要なこと
3. 睡眠と食事
4. 運動と肌の関係
5. 日常でできる簡単な運動

## 第4章 肌とホルモンバランス

1. 女性ホルモンとは
2. 女性ホルモンの乱れによって引き起こされる症状
3. 女性ホルモンが減る理由

## 第5章 女性ホルモンとカラダのサイクル

1. 生理周期とカラダ
2. 1日の代謝のバイオリズムと食事のかかわり方
3. 心身と四季との関係

## 第6章 美とエイジング

1. 加齢による変化と原因
2. 加齢と生活習慣
3. アンチエイジング効果のある食材
4. アンチエイジング効果を考えた食生活

## 第7章 ダイエットと食事

1. ダイエットと標準体重
2. 内臓脂肪と皮下脂肪
3. 太らない食事
4. 家でできる簡単エクササイズ

## 第二章 肌と食事の関係性 より一部抜粋

### 肌悩み別の栄養素

#### ① 乾燥

必要な成分	働き	食材
タンパク質	肌の張りやツヤを保持	鮭・納豆・牛肉
ビタミンA	肌の乾燥を予防し粘膜を強化。	コマツナ・ブロッコリー・シソ・ひじき・鰻・シュンギク
ビタミンC	コラーゲンと一緒にとると吸収率がUPする	ピーマン・ゴーヤ・ジャガイモ・ブロッコリー・キウイフルーツ・柿・レモン
コラーゲン	保水と新陳代謝を高める	ウナギ・豚足・カレイ・手羽先・牛スジ肉・ゼラチン
ヒアルロン酸	肌の保水力を高める	納豆・オクラ・ナガイモ
アкваポリン	肌の保水力を高める	クレソン
脂質	脂溶性の栄養素の吸収を高め、女性ホルモンのバランスを整え乾燥を予防	オリーブオイル・亜麻仁油・サンマ・サーモン・アジ・くるみ
セラミド	水分の蒸発を防ぎ、肌のバリア機能を高める	生芋コンニャク・ハウレンソウ

#### ② むくみ

必要な成分	働き	食材
カリウム	体内の塩分を排出しむくみを予防。利尿作用がある。	野菜・果物全般・納豆・味噌
サポニン	利尿作用があり、内臓のむくみにも効果的。	納豆・大豆・豆腐・コンニャク・おから
タンパク質	不足すると血中濃度を一定に保とうとしてむくみの要因の1つに	マグロ・カツオ・イワシ・アジ・牛肉
鉄分	不足すると血中濃度を一定に保とうとしてむくみの要因の1つに	パセリ・ハマグリ・ひじき・牛肉・鶏肉

### ③ シミ

必要な成分	働き	食材
$\beta$ -カロテン (ビタミンA)	高い抗酸化作用で色素沈着を抑える	ニンジン・バジル・ホウレンソウ・コマツナ
ビタミンC	高い抗酸化作用で色素沈着を抑える	ピーマン・ブロッコリー・パセリ・柿・レモン・ゴーヤ
ビタミンE	高い抗酸化作用で色素沈着を抑える	カボチャ・モロヘイヤ・鮎・イワシ・鰻・タラコ
リコピン	シミの要因となるチロシナーゼの働きを防ぐ	トマト・ニンジン・スイカ



④ シワ

必要な成分	働き	食材
タンパク質	不足すると肌がしぼんでしまう。ツヤと張りを高める作用がある	鶏肉・豚肉・サーモン・イワシ・マグロ
脂質	過度なダイエットで控えると肌乾燥を生みシワの要因に。	オリーブオイル・亜麻仁油・サンマ・サーモン・アジ・くるみ
エラスチン	コラーゲンのつなぎ目を結び肌弾力に作用。	牛スジ肉・海苔・鶏手羽・小豆
ビタミンC	コラーゲンの生成を促進し肌の弾力やハリを助ける	菜の花・ジャガイモ・ゴーヤ・ブロッコリー

⑤ クマ

必要な成分	働き	食材
鉄分	血液中のヘモグロビンが血行促進することでクマを改善	アサリ・シジミ・パセリ・ホウレンソウ・アスパラガス
ルテイン	酸化が要因になる目のトラブルを予防	ホウレンソウ・ブロッコリー・グリーンピース
ビタミンC	メラニンの生成を抑えることから茶色いクマに有効	ブロッコリー・ジャガイモ・サツマイモ・ゴーヤ
ビタミンE	血流を促進することでクマを撃退	アボカド・カボチャ・ゴマ・アーモンド
カリウム	利尿作用があるため、むくみによるクマに有効	野菜・果物全般
葉酸	血液循環をよくしサラサラにすることでクマを予防	エダマメ・海苔・菜の花・ルッコラ・レバー

## ⑥ ニキビ

必要な成分	働き	食材
ビタミンB1	皮脂の分泌を抑えニキビを予防。	豚肉・鰻・タラコ・牛肉
ビタミンB2	皮脂の分泌を抑えニキビを予防。	豚肉・レバー・サバ・鰻
ビタミンE	血流を改善し角化異常や色素沈着を予防。	カボチャ・アボカド・モロヘイヤ・鰻・イワシ・タラコ
食物繊維	腸のぜん動運動を促しニキビの要因の1つである便秘を解消する作用がある。	エリンギ・サツマイモ・小豆・シソ・インゲン

## 食べてキレイになる食材

### ① ナッツ類

近年その高い美容効果が注目されているナッツ類。

アーモンドには若返りのビタミンとの別名を持ち全身の老化防止に効果的なビタミンEをはじめ、悪玉コレステロールを減らす働きのあるオレイン酸の他、鉄分、リン、亜鉛など代謝を促すミネラルや老廃物を排出してくれる食物繊維が含まれており美容のために摂取したい食材の1つと言えます。皮にはレスベラトロールという長寿遺伝子を活性化させる成分が含まれているので、摂取したいなら皮つきの生アーモンドを選ぶとよいでしょう。

クルミには脂肪燃焼を高め、コレステロール値を下げるオメガ3脂肪酸が含まれています。月経前緊張症候群（PMS）を緩和する作用も期待されています。血糖値を安定させる作用もあり、美しい肌とスリムな身体をサポートしてくれる食材と言えます。

ナッツ類はカロリーも高いので食べ過ぎると美容効果も半減してしまうので注意が必要です。また塩分も取り過ぎる可能性があるので選ぶなら無塩のものが望ましいでしょう。

## ② サーモン

サーモンのアスタキサンチンという抗酸化成分には肌のシワやシミを予防してくれる働きがある他、DMAE という成分が顔全体のたるみを予防、リフトアップの効果も期待でき、美肌のためにぜひともとりたい食材の1つです。タンパク質は肌や爪、髪 materialになる食材です。不足すると肌がしぼんでしまう他、食事で満足感が得られず暴飲暴食の一因になるので毎食きちんと摂取する必要があります。必須脂肪酸であるオメガ3脂肪酸も含まれているので、体重コントロールにも有効です。



## ③ トマト

小腹がすいた時におススメな美容食材がトマト。ビタミンEの約100倍と言われるほど高い抗酸化作用を持つリコピンはメラニンの生成に必要な酵素「チロシナーゼ」の量を減少、活性を弱める働きがあることから肌の美白（シミ）効果がある他、肌の弾力に欠かすことのできないコラーゲンの生産を促進し増やす働きもあります。イライラや不眠を改善してくれる話題の栄養成分ギャバも含まれており洗うだけで簡単に食べることができるので普段から常備しておきましょう。

#### ④ アボカド

抗酸化ビタミンと言われる「ビタミン ACE」（エース）の他、代謝のビタミンと言われるビタミン B 群、細胞を活性化させるコエンザイム Q10 の他、むくみを解消しデトックス効果を上げるカリウムなどのミネラルも含み、その栄養価の高さは天下一品です。肌の潤いをキープしてくれる他、血行促進もしてくれるので肌にとってトータルの栄養を補給できる食材と言えます。

#### ⑤ キノコ類

キノコに含まれる多糖体の一種である  $\beta$ -グルカン は加齢やストレスで失われていく免疫力を高めることから美容に総合的にアプローチしてくれる食材と言えます。食物繊維も豊富で便秘から起きる肌トラブルを改善してくれます。脂質の代謝を促すビタミン B2 も含まれているので吹き出物対策としても有効です。ビタミン C と一緒にとるとさらに美肌効果が高まります。

#### ⑥ レバー

毎月の月経や無理なダイエットによって女性が不足しがちなミネラルの 1 つとなっています。鉄分の不足は貧血だけではなく慢性的な疲労感や冷え、肌の血色の悪さにも繋がります。レバーに含まれるヘム鉄はホウレンソウやひじきなどの非ヘム鉄などと異なり体内へ吸収されやすいのが特徴です。ビタミン C と一緒にとると体内への吸収が高まります。

#### ⑦ カボチャ

皮膚や粘膜を丈夫にしてくれるベータカロテンの他、コラーゲンの生成に欠かすことのできないビタミン C、老化の原因である活性酸素から細胞を守るビタミン E などトータルのキレイに欠かすことができない食材です。免疫力を高める働きもあり身体の内側から健康にしてくれる優良野菜でもあります。油と一緒にとると体内への吸収率が高まります。



## ⑧ 玄米

炭水化物は体内で分解されてグルコースとなります。全体の約20%のグルコースは脳で消費されます。炭水化物が足りないとぼーっとしたり疲れやすくなったりするので注意が必要です。ダイエット目的で炭水化物をとらない方が増えていますが、良質な炭水化物は血糖値を安定させ、長い満腹感を身体に与えるため過食予防にもなりダイエットの強い味方になります。玄米には食物繊維の他、代謝のビタミンと呼ばれるビタミンB群、抗酸化作用の高いビタミンEも含まれています。消化のことを考えよく噛んで食べるようにしましょう。

## ⑨ 納豆

発酵食品である納豆には肌や粘膜の健康を保つビタミンB2、免疫機能を正常に保つ働きのあるビタミンB6、肌や脳の老化に作用し血行をよくするビタミンE、妊娠初期にとると胎児の神経管障害閉鎖のリスクを軽減する働きがある葉酸、骨や歯の健康を保つカルシウム、むくみ防止に作用するカリウム、肌の血色をよくする鉄分、エネルギーの代謝をサポートする亜鉛などキレイに欠かすことのできない栄養をバランスよく含んでいます。独特のネバネバは肌の保湿を高めてくれるという研究もありキレイのためぜひとりたい食材の一つです。



## ⑩ バナナ

食物繊維やカリウムを含み老廃物を排出しむくみを防止する作用に長けているので、デトックス効果が期待できます。手軽に食べることができ、通年通して販売されているのもメリットの1つといえるでしょう。オリゴ糖やペクチンを含むため、腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増加させ腸内環境を整える働きもあります。ブドウ糖は脳のエネルギー源ともなり集中力を高める効果も期待できます。

### <参考文献>

世界一の美女になるダイエットバイブル エリカ・アンギャル 幻冬舎

30日で生まれ変わる美女ダイエット エリカ・アンギャル 幻冬舎

野菜は自然のクスリ箱 医学博士・東海大学東京病院 片岡邦三監修 同文書院

美人は食事できている 医師イシハラクリニック副院長 石原新菜 宝島社

心とカラダが若返る！美女チカラ リベラル社

たまった脂は油で流せ！油摂りダイエット 伊達友美 ワニブックス

キレイになるマクロビ教室 中美恵 監修 中広行 講談社

ザ 美女食材グランプリ 監修対馬ルリ子 料理小菅陽子 主婦の友社

e-ヘルスネット - 厚生労働省

健康日本21 厚生労働相

炭水化物 農林水産省

タンパク質 農林水産省

脂質 農林水産省

ビタミン 農林水産省

ミネラル 農林水産省

食物繊維 農林水産省

[栄養素と食事バランスガイドとの関係](#) 農林水産省

[日本人の食事摂取基準](#) 厚生労働相

日本抗加齢医学会 テキスト

## 第7章 ダイエットと食事 (より一部抜粋)

### 血糖値を急上昇させない食べ方

太らない食べ方で大きなポイントとなる血糖値。食事をするとき血糖値が上昇するのは避けられませんが、炭水化物やタンパク質をいきなり食べてしまうと血糖値が急上昇してしまいます。急上昇した血糖値は急下降してしまうため、腹持ちが悪く暴飲暴食につながります。血糖値を穏やかに上昇させるためには食物繊維の多い野菜やあたたかいスープから食べ始めるようにするといいですね。

### 理想の食べ方

野菜もしくは※あたたかいスープ

↓

タンパク質

↓

炭水化物

※あたたかい食べ物や飲み物はお腹にたまるので満腹感を高めるのに効果的です。

### 食事時間

一般的に食べてから満腹になるまでの時間は20分間と言われています。よく噛んで食べることで少量でも満腹感が得られ効果的です。食事は就寝の3時間前、もしくは21時まで、できるだけ済ませておくようにしましょう。食事をするとき血糖値が上がりますが、血糖値が上がったまま就寝してしまうとインスリンの働きで中性脂肪が体内にため込んで太りやすくなるので注意しましょう。

## ■脂肪燃焼に効果のある食べ物

### ① ラム肉

ラム肉に含まれるアミノ酸の一種であるカルニチンは脂肪や糖質をエネルギーへと変換し代謝をサポートしてくれる作用があります。糖質の代謝をサポートするビタミンB1も含まれており相乗効果が期待できます。ラム肉独特のくさみにはスパイスや香味野菜が効果的です。

### ② 海藻類

昆布やワカメ、ひじきなどの褐色の海藻類に含まれる成分「フコキサンチン」は身体の中にたまった脂肪をエネルギーとし燃焼させてくれる UCP の発現を促してくれる作用が期待されています。海藻類は低カロリーでありながら食物繊維やミネラル分が豊富に含まれています。特にヨウ素に全身の基礎代謝を向上させ、悪玉コレステロールを減少する、脂肪燃焼を促すなどの効果が期待されています。

### ③ サーモン・イワシ

サーモンに含まれているアスタキサンチンは筋細胞内の脂質を分解する時に必要なたんぱく質の働きをサポートし活性化させるため、運動したときに脂質の代謝を高める効果が期待されています。イワシに含まれる DHA や EPA には脂肪燃焼を促進する作用があります。

### ④ シナモン

シナモンには血行を活発にすることから細胞の新陳代謝を促進する働きが期待できます。尿や汗とともに体の不要物を体外に排出する水分代謝を調整する働きもありむくみ防止にも効果的です。

### ⑤ オリーブオイル

オリーブオイルの主成分であるオレイン酸には、血管内の悪玉コレステロール（LDL）を減らし善玉コレステロール（HDL）を増やす作用があります。オリーブオイルにはβ-フィトステロールという成分も含まれていますが、これは腸からのコレステロールの吸収を防ぐ働きがあります。

#### ⑥ トウガラシ

トウガラシに含まれるカプサイシンという成分には、脂肪を分解する酵素の働きを強化しエネルギーの代謝を活発化させるため、脂肪燃焼をサポートする効果が期待されています。

#### ⑦ 緑茶

緑茶に含まれるカテキンには、体脂肪を燃焼させて脂肪の吸収を抑制する働きやコレステロールの吸収を抑える働きがあり、ダイエットにも効果が期待されています。

#### ⑧ チーズ

チーズなどの乳製品に多く含まれる共役リノール酸は、蓄積された脂肪をエネルギーへと変換させるエネルギーをつくることから脂肪を分解し消費します。共役リノール酸は血流の働きを活発にするので冷え性改善や低体温にも効果が期待されています。

#### ⑨ グレープフルーツ

グレープフルーツには血中のコレステロール値を下げる効果が期待されています。これはグレープフルーツに含まれる水溶性食物繊維ペクチン固有の多糖類によるものと考えられています。グレープフルーツの果皮に含まれるリモネンという香り成分には、中性脂肪を減少させ貯めにくくする働きがあります。

#### ⑩ コショウ（スパイス）

コショウにはエネルギー代謝を高める働きがあります。コショウに含まれるピペリンという成分が神経伝達物質である「アドレナリン」の発言を促し、体内でエネルギーを生み出す酵素の働きを高めます。

<参考文献>

厚生労働相 「e-ヘルスネット」  
農林水産省 「食事バランスガイド」  
太らない食べ方 日本文芸社  
よくわかる最新医学 体脂肪 主婦の友社  
栄養の基本がわかる図解辞典 成美堂出版  
保険・医療・福祉のための栄養学 医歯薬出版  
栄養学各論 岩崎良文/戸谷誠之編 南江堂