



南山堂 栄養通信

秋号
Vol. 14



今月のテーマは
ニキビについて



ニキビ・吹き出物を予防するには、日々のスキンケアと規則正しい生活習慣が大切です。偏った食生活や、糖分・油分のとり過ぎは、ニキビを引き起こす原因となります。特に、糖分プラス油分の組み合わせは、皮脂過剰となりやすく、注意が必要です。

予防のためにも今回紹介する脂質の代謝を促し、肌の調子を整えるビタミンB群やビタミンCなどを積極的にとりながら、バランスの整った食事を心がけるようにしましょう。



ニキビの原因と考えられること

睡眠不足

毛穴の
つまり

ホルモン
の乱れ

ストレス

遺伝

皮脂の
過剰分泌

細菌の
増殖

肌の
乾燥



ニキビ対策にとりたい栄養素

たんぱく質

体内のあらゆる細胞を作るため不足すると、肌は乾燥しうるおいをなくしてしまいます。いきいきとした美肌をキープするために大切な栄養素です。

《多く含む食品》

豆腐、豆乳、赤身の肉（豚肉・牛肉）、アジ、イワシ、鶏胸肉 など

ビタミンA

肌の生まれ変わりを促進し、ニキビの治癒の手助けをします。

また、ニキビのあとに沈着したメラニン色素の排出を助ける働きがあります。

《多く含む食品》

レバー、にんじん、ほうれん草、のり、しそ など

ビタミンE

ホルモンバランスを維持し、ニキビの発生を抑える働きがあるといわれています。また、強い抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防ぐ働きもあります。

《多く含む食品》

アーモンド、魚卵、かぼちゃ、アボガド など

ビタミンB2

適正な皮脂の分泌を調整して 肌を健康に保つ働きがあります。

《多く含む食品》

レバー、たまご、納豆、のり、チーズ など



ビタミンB6

アミノ酸代謝に用いられる栄養素で、新しい皮膚が合成されるのを助ける働きがあります。

《多く含む食品》

かつお、まぐろ、鶏肉、パプリカ、にんにく など

ビタミンC

メラニン色素の合成を抑制する働きや活性酵素によるダメージを防ぐ抗酸化作用、皮脂の過剰分泌を抑制する働きが期待されています。

《多く含む食品》

ピーマン・じゃがいも・いちご・パプリカ・レモン など



ポイント

脂溶性ビタミン（ビタミンAやビタミンE）は**油と一緒に摂取すると**吸収がよくなります。

- *炒める・揚げるなどの調理法
- *料理の仕上げに少量の油を加える
- *ごまやナッツ類をトッピングする

水溶性ビタミン（ビタミンB群やビタミンC）は一度にたくさん摂取しても体内に蓄積することができないため、**毎日こまめに**摂取すると良いです。

- *汁ごと食べられる料理
- *加熱時間の短縮、蒸す・炒めるなどの調理法
- *長時間の水洗いや浸水は避ける

ビタミンたっぷりレシピ

しそのジェノベーゼ Pasta

<材料 2人分>

ソース

しそ 10枚
オリーブ油 40ml
塩 ひとつまみ
にんにく 1個
白ごま 大さじ1

Pasta 200g

彩のあるカットサラダ お好み

サラダチキン お好み

《作り方》

- 1.ソースの材料をミキサーかフードプロセッサーにかける。
- 2.パスタをゆでる。
- 3.1で作ったソースをパスタに絡める。
- 4.チキンとサラダをお好みの量で盛り付けて完成。

1人分
610kcal
(サラダとチキン以外)



しそにはビタミンAやCが豊富に含まれているスーパーフードのひとつです。しそソースは肉や魚にもあう万能ソースになっています！

アボガドとまぐろのセビーチェ

<材料 2人分>

まぐろ 100g
アボガド 1/2個
トマト 1/2個
玉ねぎ 1/4個
ブロッコリー 30g
レモン汁 大さじ2
塩 少々
こしょう 少々

1人分
139cal



《作り方》

- 1.玉ねぎをスライスに切り、水につける。(辛味取り)
- 2.まぐろ、トマト、アボガドを1cmの角切りにしてボウルに入れる。
- 3.ブロッコリーを電子レンジ、または鍋で1分加熱する。その後冷水で冷やし水気を切る。
- 4.1の辛味が取れたら、2のボウルに水気を取って入れる。
- 5.3のブロッコリーが冷めたら、2のボウルに入れる。
- 6.食材がボウルに入ったら、レモン汁、塩、こしょうを加え混ぜ合わせたら完成。

まぐろにはEPA、DHC、鉄分、ビタミンB6が豊富に含まれているため、肌のターンオーバーのリズムを改善してくれます。

アボガドにはビタミンEが含まれているため、紫外線などの酸化ストレスから肌を守ってくれます。

