

南山堂 栄養通信

臨時号
No.19

臨時号

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは、皮膚に備わっている、「外敵からバリアする」という機能が、様々な原因によって低下してしまうことで、かゆみを伴う湿疹が体中に出ってしまう皮膚の病気です。

この湿疹は良くなったり悪くなったりを繰り返していきます。主な発症の原因としてアレルギー体質であることや遺伝、環境によるものなど個人によって違いがあります。そこで今回は、食事から症状の軽減を促す栄養素やアトピー性皮膚炎を悪化させてしまう食べ物など食事の面から病気に対してアプローチする情報をお伝えします！



2025年7月

アトピー性皮膚炎の診断基準とは？



- ①体に強いかゆみを感じていること。
- ②アトピー性皮膚炎に特徴的にみられる皮疹(湿疹)が、「体の左右対称のような位置に現れる」状況が認められること。皮疹がみられる主な個所は、おでこ、目・口・耳の周囲、首、腕や足の関節部分などがあげられ、顔や身体を問わず全身にかゆみを伴った湿疹ができます。

これらの症状を自覚した場合には
早期の医療機関の受診をおすすめします。
早めの対処が病気の悪化を防ぐことに繋がります。



おすすめの栄養素・食べ物は？



バランスの良い食事を心がけることはもちろんですが、
それに加えて摂取をおすすめする栄養素や食品を紹介します！



【腸内環境を整える食べ物】

腸には病原菌と食べ物を的確に区別する免疫システムがある
腸内環境が乱れて腸管のバリア機能が低下すると、
体に有害な物質や微生物が侵入しやすくなる



免疫システムが過剰に反応、全身に免疫異常を引き起こして
皮膚の炎症や悪化につながる恐れがある



腸内環境を整えてリスクを軽減させましょう！

《腸に良い微生物を含む食べ物》

ヨーグルト、納豆、ぬか漬け、しょうゆ、
みそ、塩麴 など...



【微量金属の亜鉛を含む食べ物】



亜鉛・・・免疫機能維持や皮膚の再生、皮膚の構成成分
亜鉛は表皮にも多く存在、皮膚のターンオーバーの際に剥がれ
落ちた皮膚と一緒に亜鉛を含んだ表皮も剥がれ落ちる



炎症が体の広範囲に継続して起こり続けると…

表皮に含まれた亜鉛の喪失量が増えてしまい、亜鉛不足に!
!注意! 体内で貯蔵できないので意識的に摂取しましょう

牛赤身肉、豚レバー、牡蠣、
油揚げ、カシューナッツ、卵など…



亜鉛と一緒に摂ると  吸収率UPの栄養素は…

《クエン酸》

柑橘類、梅干し、お酢



《ビタミンC》

赤パプリカ、キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー

《動物性たんぱく質》

マグロ、サバ、チーズ、牛乳 など…



【**ビタミン類**】 ※過剰症が認められるものもあるので摂取量には注意
ビタミンには肌のバリア機能の強化をサポートし、肌の水分保持や
ターンオーバーを促して乾燥や炎症を防ぐ効果が期待できます
おすすめのビタミンが含まれる食品の一例を紹介します！

《ビタミンA》 肌の水分バランスの保持、乾燥の改善

プロセスチーズ、レバー、にんじん、カボチャなど…



《ビタミンB群》 水溶性で体内に保持されにくいので継続摂取が重要

たらこ(B1・ナイアシン)、魚肉ハム(B2)ささみ(B6)、
あさり(B12)、卵黄(ビオチン)など…



《ビタミンE》 保湿と肌のバリア機能強化に効果あり

卵、アーモンド、アボカド、大豆など…



症状の悪化につながる食べ物は？



食生活の乱れは、体に必要な栄養素の不足や、肌のバリア機能の低下に関係し、アトピー性皮膚炎の症状悪化につながる恐れがあります。以下の食べ物はアトピー性皮膚炎のアレルゲンではなくても、症状悪化の可能性があるので摂取のしすぎには注意が必要です。

【過剰な量の甘い食べ物】

甘い食べ物の過剰摂取 = 腸内環境の乱れにつながるリスクが**高い**

↳ 免疫機能の低下・症状悪化の可能性**高い**

甘いスイーツ

特に菓子パンは糖質も脂質も多いので
注意が必要



【刺激物】

刺激物: 血管を拡張させる作用がある



↳ 血管が拡張されると、汗をかきやすくなったり、血流が良くなって皮膚のほてりが現れたりするので、皮膚のかゆみを悪化させてしまう可能性がある



辛い食べ物(香辛料を含むものなど)
アルコール(お酒など)



【ヒスタミンを含む食べ物】

ヒスタミンやその類似物質を含む食べ物

↳ 炎症やかゆみを誘発する作用をもつため
アトピー性皮膚炎の症状を悪化させる可能性がある



《動物性食品》豚肉・鮮度が低下した魚類とその加工品
《植物性食品》さといも・たけのこ・ナス・ごぼうなど...

