

テーマ

身体の内側から育む 「一生モノ」の美肌づくり

日差しが少しずつ強くなってまいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。
今回は、美肌の土台となる成分と、最新の紫外線対策についてお届けします。

1 お肌の「ハリ」と「弾力」の正体

私たちの肌の奥（真皮）では、2つのタンパク質が重要な役割を担っています。
コラーゲン（網目状の柱）…肌の構造を支え、「強度」を与えます。
エラスチン（バネのような繊維）…コラーゲンを束ね、肌に「弾力」を与えます。

残念ながら、これらは20代をピークに減少し始めてしまうため、特にエラスチンは積極的に補うことが大切です。

- 加齢による自然減少** : コラーゲンと同様に、20代を境に体内での生成能力が衰えていきます。
- 再生の難しさ** : エラスチンは一度壊れると、体内で非常に再生されにくいという性質を持っています。そのため、減少した分を自力で戻すことが難しく、意識的なケアが必要になります。
- 紫外線の影響(光老化)** : 紫外線（特にUV-A）は真皮層まで届き、エラスチンを破壊してシワやたるみを引き起こします。

エラスチン対策：一生モノの「ハリ」を守る3つの鉄則

以下のエラスチンの対策をセットで行いましょう！

- 1 「材料」と「助っ人」を同時に摂る**
材料となるアミノ酸（グリシン、バリン、プロリン、アラニン）だけでなく、合成を担う酵素を働かせるビタミンC・鉄・銅と一緒に摂ることが不可欠です。
- 2 「ペプチド」で吸収効率を上げる**
効率を重視するなら、分子を小さく分解して吸収しやすく加工された「エラスチンペプチド」などのサプリメントや機能性食品の活用が推奨されます。
- 3 「内側からのガード」で破壊を防ぐ**
エラスチンを破壊する紫外線ダメージから守るため、リコピン、ベータカロテン、アスタキサンチン、グルタチオンなどの抗酸化成分を摂り、光老化を最小限に抑えましょう。

2 「塗る」だけでは足りない？ 紫外線対策の新常識

紫外線（UV-A、UV-B）は、肌にダメージを与え、シワやたるみ、シミの原因となる「光老化」を引き起こします。

最近の研究では、**日焼け止めの使いすぎによるビタミンD不足**も懸念されています。

ビタミンDは骨の健康に不可欠なため、「外側から防ぐ」だけでなく、「内側から守る」対策が注目されています。



3 美肌を支える「食べる栄養素」

健康な肌を合成し、ダメージを最小限に抑えるためには、以下の栄養素をバランスよく摂ることが推奨されます。

- 合成を助ける** ビタミンC、鉄、亜鉛、銅など（コラーゲンやエラスチンの材料になります）
- 内側から守る** リコピン、ベータカロテン、グルタチオン

特にトマトなどに含まれる「リコピン」は非常に強い抗酸化作用を持ち、紫外線による活性酸素を減少させ、肌の酸化損傷を抑える働きが期待されています。

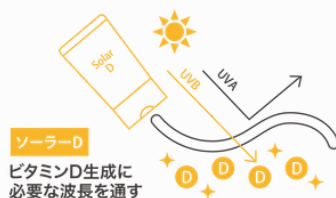


ビタミンDの生成を阻害しない★日焼け止めがあります



ソーラーDサンスクリーン

“UVBフィルタリング技術”



ソーラーD
ビタミンD生成に必要な波長を通す

おすすめのポイント

- 無添加・無香料で汗や水に強い
- 6ヶ月のお子様から使用可能
- ノンオイルで石鹸で簡単に落とせる

ソーラーD
サンスクリーン
HPはこちら！



内側からの日焼け止め★エラスチン補給レシピ



亜鉛と貝のうまみがたっぷり♪

アサリのオイスター炒め

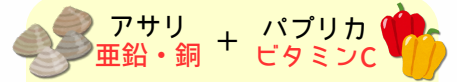
【材料 2人分】

アサリ	200g
酒	大さじ2
ブロッコリー	1/2個
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
キャベツ	80g

◆合わせダレ	
オイスターソース	12g
味噌	12g
米酢	2g
アサリの汁	大さじ3~4
ごま油	大さじ1
塩こしょう	適量



ポイント



2つの食材が組み合わせることでエラスチン・コラーゲンをつくる栄養素が一皿でそろいます♪

【作り方】

- ① アサリは予め殻同士をこすり合わせて洗い、砂抜きしておく。(下記参照)
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ 赤・黄パプリカは、1cm幅程の細切りにするにする。キャベツは芯を取って食べやすい大きさに切り、芯は薄切りにする。
- ④ ボウルにオイスターソース、味噌、米酢、塩、こしょうを合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油、水気を切ったアサリ、酒を入れて蓋をし、中火でアサリの口が開くまで火にかけて酒蒸しにする。
- ⑥ ボウルの上にザルをのせ、⑤を汁ごとあける。アサリの汁をボウルにしっかり落とす。
- ⑦ ④に⑥のアサリの汁を入れてよく混ぜる。
- ⑧ フライパンにごま油を入れて、③、②、⑥のアサリの順に加えて炒め、⑦を回しかける。

アサリの砂抜き

200gのアサリに対して400ccの水を入れ、12gの塩を加えた塩水で30分砂抜きする。(陽の当たらない場所が効果的)



干物でうまみと栄養アップ★

あじと彩り野菜の梅ドレッシング和え

【材料 2人分】

あじの干物	2枚
トマト	(中)1個
ズッキーニ	(小)1本
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
みょうが	4個
大葉	8枚

◆梅ドレッシング

梅干し	2個
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
白ごま	小さじ1

ポイント

あじはアミノ酸(タンパク質)が凝縮コラーゲン・エラスチンの材料をしっかり補います★

【作り方】

- ① 梅干しの果肉を包丁で細かくたたき、しょうゆ・みりん・酒・オリーブオイルと混ぜ合わせる。
- ② ズッキーニは3mm幅程の薄い輪切りに。赤・黄パプリカは細切りに。トマトはくし切りにする。みょうがは縦半分にして斜め薄切り、大葉は千切りにする。
- ③ グリルまたはフライパン(クッキングシートを敷く)で干物を中火で両面こんがり焼く。グリルなら片面3~4分ずつ、フライパンなら蓋をして蒸し焼きにすると中まで均一に火が通りやすい。
- ④ 干物は骨が取りやすいので、焼き上がったら粗熱を取り、手で骨を取り除く。
- ⑤ お皿にズッキーニ・パプリカ・トマトを彩りよく広げ、ほぐしたあじをのせる。みょうがと大葉を散らし、梅ドレッシングをまんべんなくかける。仕上げに白ごまをふって完成。