杏林堂薬局監修

管理栄養士の健康知恵袋

テーマ：乾燥肌

お薬・お食事に関する悩みはお気軽にご相談ください。
薬剤師・管理栄養士が責任をもってお答えいたします。

【乾燥肌】



肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態。
乾皮症（乾燥性皮脂欠乏症）やドライスキンともいわれます。
乾燥しやすい部位は、もともと皮脂が少ない、すね、
ひざ、ひじ、足の裏などで、顔なら、頬や目・口周りです。

【原因】

空気の乾燥、エアコンの風、間違ったスキンケア・入浴法、紫外線、加齢、ストレス、睡眠不足、運動不足、栄養不足、脱水、ホルモンバランスの乱れ　等

【対処法】

正しいスキンケア、水分摂取、規則正しい生活（栄養・運動・睡眠）

【基本のスキンケア】

＜洗顔＞
汗や皮脂、ほこりなどお肌についた汚れをきれいに洗い流します。

＜保湿＞
水分と油分のバランスを整え、潤いのある健康な状態を保ちます。

＜遮光＞
日焼け止めで紫外線をしっかりカットし紫外線のダメージからお肌を守ります。

＜メイク＞
さまざまな肌悩みをやさしくカバーし、紫外線や乾燥からお肌を守ります。

【乾燥肌対策に必要な栄養素】



◎**たんぱく質**：細胞の原料になる
⇒ 肉や魚、大豆、たまごなど

◎**必須脂肪酸（オメガ3系、オメガ6系）**：肌細胞の「細胞膜」を作る
⇒「オメガ3系」はサバやイワシなどの青魚、「オメガ6系」はコーン油や大豆油など

◎**亜鉛**：肌や髪の毛、爪などの健康を維持する
⇒ 牡蠣やレバー、牛肉、たまご、チーズなど



◎**ビタミンA**：天然保湿因子（MNF)の生成を促したり、皮膚や粘膜などに豊富
⇒レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵黄など



◎**ビタミンB2、B6**：肌の再生を促したり、細胞の原料となるアミノ酸の吸収を助ける
⇒ ビタミンB2は牛レバーや豚肉、納豆に、ビタミンB6は、にんにくやマグロ、鳥レバーなど

◎**ビタミンE**：肌の血行を促進し、新陳代謝を促す
⇒ アーモンドなどのナッツ類、アボカドやイワシ、いくらなど



美肌レシピ　さば缶で作る豆腐サバーグ



【材料】（2人分）

鯖缶〈味噌煮〉	1缶（固形量約100ｇ）
木綿豆腐	130ｇ
長ねぎ	20ｇ
塩	少々　（1ｇ）
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
〈ソース〉	
えのきたけ	10ｇ
鯖缶の汁	適量
〈付け合せ〉	
お好きな野菜（ベビーリーフ、ミニトマト等）	適宜

【作り方】

①長ねぎはみじん切り、えのきは石づきを切り落し、1/2の長さに切りほぐす。木綿豆腐は水切りをする。
②鯖缶の汁以外をボウルにいれ、豆腐、長ねぎ、塩、片栗粉を全て入れ、つぶしながら軽くこねる。
③楕円型に丸め、油を敷いたフライパンで焼き目がつくまで焼く。
〈ソース〉
残った鯖缶の汁とえのきをフライパンに入れ、汁が温まったらハンバーグの上にかけて完成！

【1人分】

エネルギー	：273kcal	炭水化物	：13.4g
たんぱく質	：13.7g	食物繊維	：1.7g
脂質	：17.8g	塩分	：1.2g

鯖はDHA、EPAが豊富です。鯖缶の汁は、栄養価が多く溶け出しているため捨てずに汁もいただきましょう。