

旬の食材からパワーをもらおう♪

キレイをつくる秋の食材



Written by ゆっくい♪

1、はじめに

食欲の秋といいますが、秋は夏場の身体の疲れを癒し、来るべき冬の寒さに耐えられる身体をつくるために、美味しくて身体に良い食材が豊富になります。冬眠する動物たちも、実りの秋にたっぷりと栄養を摂って眠りにつくんですね。

いまは、一年中いろいろな食材が手に入る時代ですが、旬の食材にはその季節に必要な多くの栄養素がしっかり含まれています。それぞれの食材の効用を知って、冬の寒さと乾燥に対抗できる、健康で美しい素肌づくりのための食事にどんどん取り入れましょう。

2、キレイをつくる食事のポイント

それぞれの食材には、特徴があります。

その特徴に合わせた食べ方をする事で、何も考えずに食事をするよりも、しっかりキレイに近づくことができますよ。

- 食物繊維が豊富な食材を先に食べると、後から食べた糖質（炭水化物・脂肪・糖分など）が腸壁から吸収される前に、繊維質が絡め取って体外に排出しやすくなります。
- 塩分は、摂りすぎると水分の代謝を妨げます。これは、身体が体内の塩分濃度を一定に保とうとするため。塩味の代わりにお酢やコシヨウ・唐辛子といった調味料やスパイスを利用しましょう。お酢には身体をアルカリに保つ働きがありますし、コシヨウや唐辛子は血行を促進して基礎代謝をあげるのです。これからの寒い季節にはピッタリです。
- 生野菜や冷やした果物をとるときは、一度に大量に食べないようにしましょう。内側から身体を冷やすことになり、健康にもお肌にもプラスにはなりません。お野菜をたくさん摂りたいときは、温野菜がおすすですが、サラダでも少し早めに冷蔵庫から出して、常温で調理するといいですね。
- おかずとご飯は少しずつ交互に食べるようにしましょう。食材の栄養素分や働きはそれぞれに違います。交互に食べることで、各栄養素がお互いに助け合って、消化・吸収にプラスに働きます。

3、キレイをつくる栄養素

たんぱく質

たんぱく質は、身体を構成する細胞質の主成分です。人体は、体重の50%~70%が水分ですが、これを除いた乾燥成分の30%~40%がたんぱく質です。筋肉・爪・皮膚・臓器・毛髪・血液・酵素・インシュリン・脳下垂体ホルモン・免疫抗体・遺伝子など、さまざまな部分を構成しています。

たんぱく質を構成するアミノ酸は20種類存在し、この組み合わせで10万種類にもおよぶたんぱく質が構成されています。たんぱく質の分子はあまりにも大きいため、そのままでは消化吸収できません。そこで酵素が加水分解してアミノ酸に分解し、超粘膜から吸収されるようにします。体内で合成して不足を補うことができる11種のアミノ酸を「可欠アミノ酸」、体内で合成できない9種類のアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。必須アミノ酸は、食事またはサプリメントなどから摂取することが不可欠です。

お肌のカサつき、くすみなどのトラブルの多くは、アミノ酸の不足と大きな関連があります。角質層の中にある天然保湿成分(NMF=Natural Moisturizing Factor)は、アミノ酸でできています。また、真皮層にあってお肌にハリや潤いをもたせるコラーゲンもエラスチンもヒアルロン酸も、アミノ酸がいろいろな形で結びついてできたものなのです。

食物繊維

食物繊維は栄養素ではありませんが、体内でいろいろな働きをするため、第6の栄養素といわれています。

食物繊維は食べ物のカスで、ダイエタリー・ファイバーとも呼ばれ、ヒトの消化酵素では分解されないため、便とともに排泄されます。このため、エネルギー源としては役に立ちませんが、不要な脂肪分などを吸着して体外へ排出したり、老廃物を排泄するときに便の量を多くして腸壁をきれいにしたりします。

つまり、食物繊維は、健康維持には重要な役割があり、脂肪性食品の摂取の多い現代人の食生活には、欠くことができない重要な成分となっています。

ビタミン

ビタミンとは、生命が円滑な代謝を営むのに必要な微量成分です。

三大栄養素(たんぱく質・脂肪・炭水化物)をエネルギーや身体の構成成分として利用するためには、分解して化学反応を起こさなければなりません。これを「代謝」といいます。この代謝を促進する役割をするのが「酵素」です。ほとんどのビタミンは、この酵素のうち体内で合成不可能な「補酵素」であり、不足すると代謝が滞ってしまいます。

体内では合成できないため、食事から摂り続ける必要があります。

またビタミンは、それぞれが相互作用によって働きますので、バランスよく摂る必要もあります。

ここでは、主要なビタミンとその働きをあげておきます。

ビタミン A

皮膚や粘膜を正常に保つ・成長の促進・免疫機能の維持

ビタミンAは全身に必要なもので、皮膚はもちろん体内の粘膜を正常に保つために効果があります。不足すると、皮膚はカサカサ・ザラザラになったり、爪ももろくなり割れやすくなります。

ビタミンB2

細胞の再生を助ける・粘膜を保護する

ビタミンB2は、細胞の再生や脂質の代謝を促します。不足すると、口内炎や口角炎、目の充血、舌粘膜の炎症がみられます。

ビタミンB6

たんぱく質、脂質の代謝に不可欠・赤血球づくりに不可欠

ビタミンB6 とB2 は、美容ビタミンといわれるものの代表です。健康な皮膚や髪の毛をつくり、成長を促進します。不足すると、口内炎ができたり、皮膚に炎症を起こしやすくなったり、脂が浮きやすくなったりします。

ビタミンC

コラーゲンの合成を助け、皮膚や粘膜・血管を強くする

メラニン色素の生成・増加を抑える

ビタミンCは、お肌のシミやソバカスを防ぐだけでなく、細胞と細胞をつなぐ役割を果たしている、コラーゲンを作り出すのに必要不可欠な栄養素で、不足するとお肌のハリが失われてしまいます。

また、丈夫な血管や器官を作るにはコラーゲンが必要ですので、ビタミンCが不足すると、風邪をひきやすくなったり、病気がちな体になってしまいます。

ビタミンE

血液循環をよくする

ビタミンEには、毛細血管の血液循環をよくする働きがあり、血行障害からくる肩こりや冷え性・しもやけ・頭痛などの症状を軽くします。

また、血液循環がよくなることで、老廃物の排出を助けますので、お肌のくすみにも効果的です。

ミネラル

ミネラル(無機質)とは、体内で合成されない微量元素のことで、食物から摂取する必要のある必須元素のことです。人体を構成する5%ほどが無機質から成っています。ミネラル(無機質)のなかでも、人体に比較的多く存在するものが「準主要元素」と呼ばれ、残りの無機質は「微量元素」と呼ばれています。

カルシウムとリンは骨の構成成分となり、鉄は血液の成分として酸素の運搬にかかわっています。カリウムやナトリウムは陽イオンとなって体液の浸透圧の調節を担っています。その他の元素は、酵素の要素などとして働いています。

無機質のなかで不足しやすいものは、カルシウムと鉄です。成長期にカルシウムの摂取が不足すると、高齢期になって骨がもろくなったり、骨粗しょう症にかかりやすくなります。また、リンを摂取し過ぎるとカルシウムの必要量が増えるため、カルシウム1に対してリンが2を越えないことが望ましいので、特にインスタント食品を摂取する機会の多い人は、極力カルシウムを摂るよう心がけましょう。

無機質は過剰に摂取すると過剰症を引き起こすものもあるので食事摂取基準の上限が定められていますが、基準値が所要量の4倍以上のため、錠剤などで必要量を越えて摂取し過ぎない限りカルシウムの摂り過ぎは問題がありません。ミネラル(無機質)の生理的機能は大きく分けると「体構成成分」と「体調節機能」に分かれます。

〈体構成成分〉

- ・ 骨や歯など、硬い組織の構成成分
- ・ 細胞膜に含まれる核酸など、柔らかい組織の構成成分
- ・ その他、体組織に必要な不可欠な成分の構成成分

〈体調節機能〉

- ・ 体液の浸透圧を正常に保つ
- ・ 筋肉の働きを正常に保つ
- ・ 体液のpHを微アルカリに保つ
- ・ その他、体機能に必要な不可欠な役割

4、おすすめの秋の食材

● 栗

漢方では、老化防止食材として有名です。内臓を強化するので、身体を内側から元気にしてくれます。血行促進効果もあるので、冷えにも効果があります。ビタミンCも豊富ですよ。

● 柿

ビタミンCとその効果を高めてくれるカロテンと一緒に含まれているのが特徴です。血圧を下げる働きのある成分も含んでいます。

二日酔いに効果があるというのは古くからいわれていることですが、身体を冷やす作用があるので、食べすぎには注意しましょう。

● 梨

水分が多く、消化酵素を含むため、たんぱく質の分解を助けてくれます。また利尿作用と体内の代謝を高める作用で、老廃物が排出しやすくなり、お肌がキレイに！

消化を助けるのでデザートに最適ですよ。

● ブロッコリー

青菜ではなく、花を食べる花菜です。ビタミンやミネラルが豊富ですが、なかでもビタミンCはレモンの5倍、その他、カロテン(ビタミンA群)や微量のミネラルも多く含まれていて栄養の宝庫です。風邪の予防や美肌効果がおおいに期待できますよ。

● こんにゃく

ノンカロリーでダイエット食としても人気がありますが、食物繊維が多く含まれているので、便秘の解消にも効果的。これは美肌に直結します。またカルシウムも多く含まれています。

● さつまいも

主に炭水化物(エネルギー源)となりますが、ご飯に比べてカロリーは少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で栄養のバランスが良いので、主食がわりに利用するのもいいですね。

● れんこん

蓮根を切ると糸を引きますが、これはムチンという糖たんぱく質の一種で、滋養強壮に効果があります。また不溶性の食物繊維も豊富で、ビタミンCも多く含まれています。

● ブドウ

主成分であるブドウ糖は身体の中で即エネルギーになるので、疲労回復にピッタリ。また皮に多く含まれるポリフェノールには、老化防止効果があるといわれ、注目されています。

● りんご

「1日1個で医者要らず」といわれるほど、健康に良いといわれる食物です。腸内を整える良性の細菌を増やすペクチンを多く含むので、便秘や下痢に効果大。また、体内の過剰な塩分を排出させるカリウムが豊富なので、高血圧の予防にもなります。もちろんビタミンも！

● ぎんなん

良質のたんぱく質が多く含まれ強壮効果があります。コレステロールを減らすレシチン(お肌にもいい)やベータカロテン・ビタミンCなどのビタミン類も豊富。また咳を鎮める効果もあります。

● しいたけ

椎茸のエリタデニンには、コレステロールや血圧を下げる作用があります。またエルゴステロールという成分は、紫外線に当たるとビタミンDになり、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。天日に半日ほど干して使うと栄養価がアップしますよ。

● さんま

たんぱく質やカルシウム・ビタミン類が豊富に含まれています。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くする働きがあります。動脈硬化・心筋梗塞の予防に良いとされるDHAとEPAも豊富に含まれています。

● さば

さんまと同じく、DHAとEPAが非常に多く含まれています。また抗酸化作用の強いビタミンAもたっぷりです。痛みやすいので、お酢や塩を上手に利用して調理しましょう。

5、 おわりに

お肌を美しく保つために、基礎化粧品の選び方や使い方、お手入れの仕方など、お伝えしたいことはまだまだたくさんあります。

それでも、ゆっくり♪の考える素肌の美しさとは、健康な身体と美しいお肌は実はひとつのものなのだということなのです。

ちょっとイメージしにくいかもしれませんが、お肌は人体の最後にして最大の臓器だといわれています。心臓や肝臓などと同じように、お肌もまた身体の大切な器官なのです。

お肌＝皮膚は身体の一番外側にあって、身体を外界の刺激から守る働きをしています。ですので、お肌を健やかに(つまりは美しく)保つことは、自分の健康を守ることにつながります。

では、臓器のひとつでもあるお肌を健やかに保つにはどうしたらいいのでしょうか。

人体の細胞は、日々新しく作られていきます。年齢とともにそのスピードは衰えるとはいえ、毎日新しい自分の身体が作られていくのです。

その原料になるのは、毎日わたしたちが口にする食物以外には有り得ません。それならば、健康なお肌をつくるためには、健康なお肌になるための原料を食事として摂ってあげないといけないのです。

旬の食材というのは、その季節に生物が摂るべき栄養を備えています。秋というのは、来るべき冬に向かうための身体づくりをする時期なのです。この時期こそ、身体にも舌にも美味しい秋の食材で、健康で美しいお肌を手に入れましょう。

ゆっくり♪