

クレアボー

No.81第21巻 第1号(通巻第81号) 2015年1月30日発行(1,4,7,10月30日発行)

creabeaux

美容&エステティックの新しい情報誌

2015 WINTER

No.
81

SPECIAL FEATURE

美しさは、
健康の上に
存在する



FRAGRANCE JOURNAL LTD.

ISSN 1341-1209

食が健康美をつくる

羽鳥冬子 Hatori Fuyuko

(株) Bon22代表取締役 ライフスタイルデザイナー
 (公社) 日本アロマ環境協会理事、昭和大学医学部研究生在籍中、(社)日本アロマテラピー学会会員、日本成人病予防協会認定講師、フードアナリスト、FTPマットピラティスインストラクター。
 2013年自身のブランドFYKを立上げ、アロマ関連商品をプロデュースする他、2014年には新しいスポーツジャンルYogaromaを発表。
 企業、税務署、保健所、公立小中学校で、食育、健康、呼吸法、接遇、コミュニケーションなどの講演も行っている。
 著書:「アロマテラピー使い切り・組み合わせ事典」「手作り石けんと化粧品ナチュラルスキンケアきほんBOOK」(共にマイナビ出版)

インナービューティーという言葉が品薄になるという反響ぶりは目も見張るものがありますが、流行に流されることなく、食と健康美の正しい知識を身に付けることが重要です。

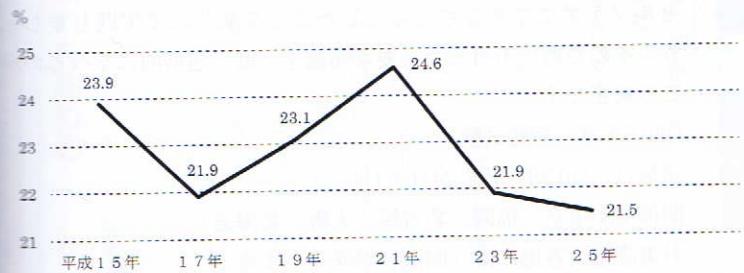
「痩せていることが美しい」の落とし穴

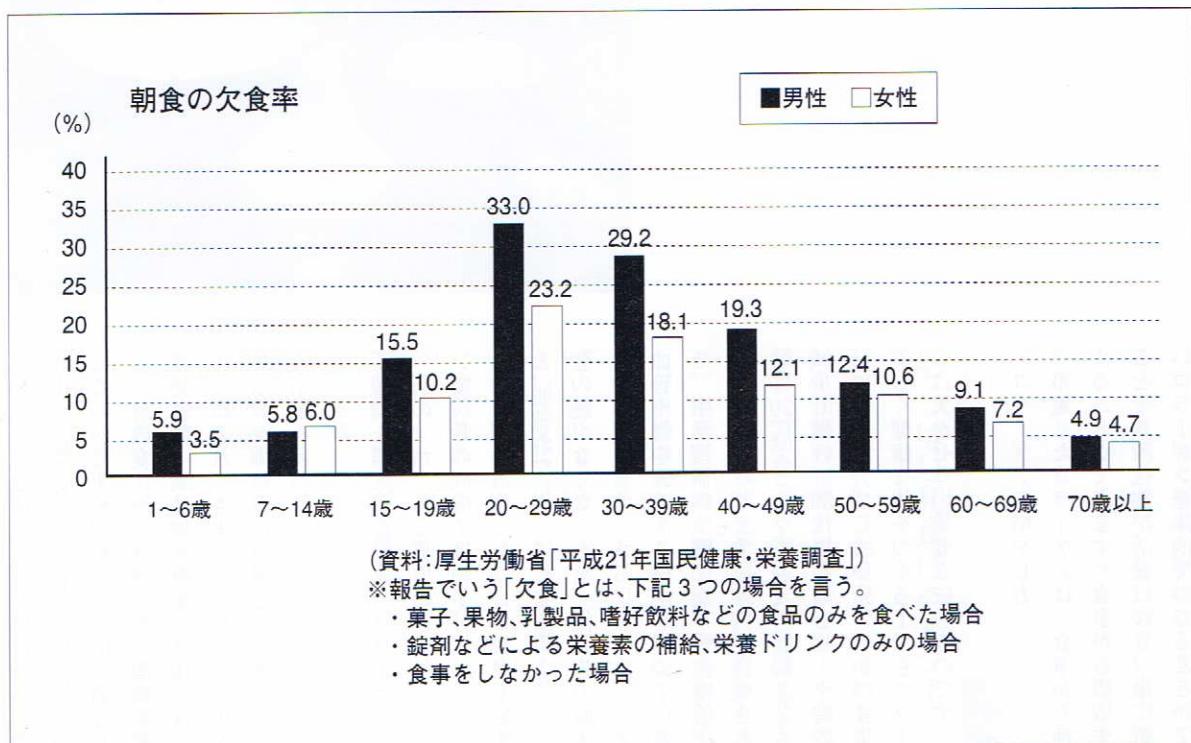
日本にはスリムであることが美しく、太っているより痩せている方が好ましいという風潮がありますが、無理に痩せることはからだに負担がかかり、思わぬ害を及ぼします。近年問題になっているのは、若い女性の著しい体格指數[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]の低下です。指数18.5以下を「やせ」といいますが、日本では「やせ」女性が増えています。図1を見ると、20代女性のやせの割合が10年間に20%を超えていたのがわかります。約5人に一人が「やせ」ということになります。

この判定は、女性たちが十分な栄養素を摂っておらず、栄養不足、栄養失調の可能性があることを示しています。女性の健康のパロメーターの一つが規則正しい月経周期です。卵巣の働きは体脂肪と深く関係しており、痩せると体脂肪が減少し、卵巣の動きに影響します。また月

経不順となり、さらに進むと無月経になります。卵巣ホルモンのひとつであるエストロゲンが減ると、肌が荒れる、疲れやすい、物忘れが激しいといった更年期障害にみられる症状が出て、骨密度の低下による骨粗しょう症、動脈硬化、若年認知症も起ります。最近は、イタリア・スペイン・韓国では痩せすぎのファッショングモデルは採用しないとされ、ミスアメリカのBMIも20以上が条件とされる等、女性の美しさへの認識が世界的に変わっています。

20歳代女性のやせの割合
国民健康・栄養調査(厚生労働省)





2

かくれ肥満

女性の BMI が低下している一方で、20代女性の 3 人に一人が「隠れ肥満」です。低体重または普通体重でありながら体脂肪率が高い人のことです。「太りたくない」という強い思いから食事のカロリーのみを気にして、食事の質が良くない場合に、筋肉量、骨量の減少と体脂肪量の増加が起きているようです。欠食傾向で頻繁な間食を摂取していくため、運動不足などが大きな原因とみられます。

朝食をしっかりとることや、有酸素運動と筋トレを習慣づけるなど生活習慣を正すことが予防につながります。

すべて消費され、朝目覚めた時には誰もがエネルギー不足の状態になつていま
す。このため、朝食を欠くと、脳の働き
が鈍くなるばかりか、体温も上昇せず、
ボーッとした午前中を過ごすことになり
ます。末梢神経の働きも悪く、転んだり
人にぶつかったりと、ケガにもつながり
やすいのです。また、腸の働きは朝の時
間帯に最も活発になることから、便通に
も影響します。

しかし、昨今「キレる子」が増えている背景には食事代わりにスナック菓子でお腹を満たす糖質過多が問題視されています。そのまま成長した大人が犯罪を起こす確率が高いこともわかってきていました。糖質过多は糖尿病を引き起こすばかりでなくビタミンB1不足が進み、イライラや意気消沈、集中力の低下など情動障害が生じます。

1日の長さは24時間ですが、人間の体内時計は25時間周期です。このズレを修正してくれるのが朝食や朝の光を浴びることです。これを怠ると、日本にいながら時差ボケのように体内のリズムが崩れてしまうのです。

この習慣ができた上で、何をどれだけ食べるかということが重要になつてきます。
す。(図2)

健康美を意識した食

・隠れ老化の原因

卷之三

40代に入る頃から気を付けたい「隠れ老化」。痛みなどを伴わないため、気づきにくいのですが、肌・髪・爪・歯などの見た目の変化や、筋肉・骨・関節などの運動器の不調は積み重なって10年後、20年後に表れます。これらの老化を早めるのが細胞の接着剤となるコラーゲンの不足と言われています。

年後に表れます。これらの老化を早めるのが細胞の接着剤となるコラーゲンの不足と言われています。

・組織を構成する主成分コラーゲン

肌の土台である真皮の70%はコラーゲンで、骨の成分では約半分、おとなの体の約1割を占めており、これが不足すると、肌荒れや爪がはがれやすくなったり、髪の艶がなくなったり、歯周病の原因にもつながります。さらに、コラーゲンは血管や骨を強くする役割を担っているので、生活習慣病や関節痛、骨密度低下が起きやすくなります。体内で合成される量は20代でピークを迎え、加齢とともに減少し続け、50代になるとピーク時の半分にまで減ってしまいます。いつまでも美しく健康な体をつくる上でもコラーゲンは欠かせない重要な成分なのです。

・コラーゲンの増やし方

不足したコラーゲンは、食事から補給することができます。食事から摂取することで新陳代謝が活発になり、常に新しいコラーゲンを体内でつくることができます。

コラーゲンには、動物の皮、骨、軟骨から取れる「アニマルコラーゲン」と、

魚の皮や鱗から取れる「マリンコラーゲン」の2種類があります。賢く上手に食事から摂取して若々しい体づくりを目指しましょう。

【アニマルコラーゲン】

カロリーが高く分子量も大きいため、なかなか吸収しにくい栄養素

- ・豚足（ほとんどが皮・筋・軟骨とゼラチン質の塊ででています）
- ・豚骨ラーメンのスープ（牛・豚・鶏の骨を煮込んで作られており、骨から溶け出したコラーゲンが大量に含まれています）
- ・すっぽん・ホーステール・豚耳・鶏皮

【マリンコラーゲン】

分子量が小さいため、体内への吸収率がアニマルコラーゲンの約7倍高い栄養素

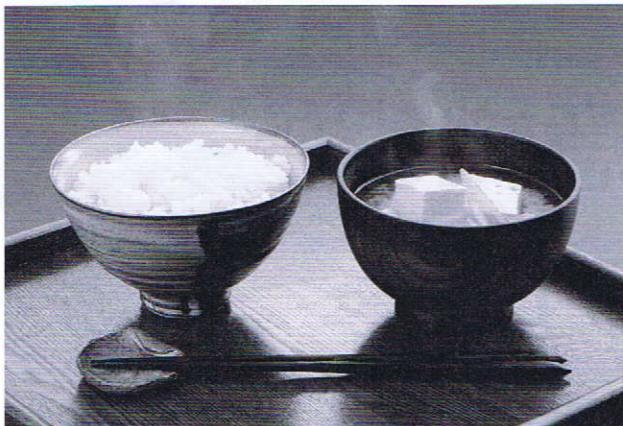
- ・フカヒレ・うなぎ・サザエなどの貝類・魚の甘露煮・なまこ・エビ・煮ごり・しじみ汁

活性酸素から身を守る 抗酸化成分

数年前に比べると何となく肌のツヤがなくなったり、ちょっと走ると息が切れる、目がさむ、白髪・抜け毛が増えたなどの症状は、細胞の酸化が進んで体内が錆びつき始めた兆候です。



活性酸素が過剰に生成されると、細胞が傷つき、遺伝子を突然変異させて発がんの大きな原因になります。また、活性酸素は血液中のLDLコレステロールを酸化させ、動脈硬化を加速させて血管の老化を促進します。活性酸素を減らすには、安全な食を選ぶ「選食力」を身に付けることと、抗酸化物質を含む食品の摂



取が有効的です。三大抗酸化ビタミンのビタミン A (β -カロテン)、C、E です。赤・黄・橙・白・黒・紫という色に分けられた野菜や果物は、なるべくいろいろな色を食べ、毎日の食卓の中でもなんなく、バランスよく摂ることを心がけましょう。

やつぱり和食はヘルシー

食が欧米化している現代ですが、世界

では和食の良さが再評価され、平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。四季折々の素材、豊作や大漁に感謝し、自然の力にあらがうことなく、様々な料理や調理法、そして器や道具、季節感の演出などを生み出してきた「和食」という文化。その自然を尊重するという和食の精神ですが、ひとつの食文化として認められたのです。

「和食」の4つの特徴

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

～日本特有の食材～

味噌

栄養価の高い食品の中でもトップクラスの素晴らしい食材ともいえる味噌。大豆や麹、塩などを混ぜて発酵させて作られており、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。調味料として生で使うと生きた乳酸菌を摂取できるので、便秘解消効果や腸内環境を整え、美肌にしてくれる食材の代表格です。

納豆

カルシウム、鉄分、カリウム、各種ビタミンの他、タンパク質は納豆100g中になんと16～17%もあり、栄養素が驚くほど豊富です。さらに他の大豆食品にはない「ナットウキナーゼ」という成分が、血液の詰まりを解消し、肥満や老化、生活習慣病の防止につながります。超美容食材のひとつと言えます。

麹

麹と聞くと、近年人気の「塩麹」を思い浮かべる人も多いでしょう。その麹はお米などの穀類を蒸した後、麹菌を繁殖させてできたものです。乳酸菌が豊富に含まれているので、エイジングケアに効果があるといわれています。食材を和えたり漬け込んだりすれば、うま味成分が増加するだけでなく、身体を温めてくれる効果に加え、美白効果やデトックス効果もある最強食材です。

このように栄養バランスの良い和食は、動物性の食品が少なく、理想的な食事ですが、調理に関しては、煮つけ、煮物など味付けが濃くなると、砂糖も多く使われる所以、きび砂糖やはちみつなどに代替えて調理すれば、さらにヘルシーになります。また寿司酢も糖分を多く摂りがちですので、分量には気を付けてください。

洋食も食材や調理方法によってはヘルシーなものもたくさんあります。

1965年から1985年までの20年間の日本人の食生活は和食と洋食の栄養バランスがちょうどよい時代でした。1965年以前は、炭水化物の量が多く、タンパク質と脂肪の量が不足していた時代です。1985年以降は、高タンパク、高脂質になり、高カロリーな食品が好まれるようになってきました。生活習慣病が増えてきたのもこの頃からです。

食という字は「人」を「良」くすると書きます。食べ物は心とからだに大きく影響します。欠食や過食はイライラや病気を引き起こします。旅行もファッショ

ンもメイクも恋愛も、健康があつての楽しみです。何をいつどのようにどれだけ食べるかによって、この先の人生を美しく楽しく過ごすことができるかどうかが左右されるのです。自分らしく幸せに生きるためにも、食の知識をもつことの優先順位を高くしていただきたいのです。