

1964年創立  
共立給食株式会社




2025年4月



# 春の肌荒れ

春になると、乾燥やかゆみ、吹き出物などの肌荒れを感じる人が増えます。暖くなる季節にこれらの症状が起きる主な原因は、「紫外線」「花粉」「ストレス」の3つと言われています。

## 《肌荒れの原因》

-  紫外線の量は1月から夏にかけて増加傾向にあり、3月から4月にかけて大幅に増えます。紫外線は肌にダメージを与え、肌のバリア機能を弱めたり、肌を乾燥させたりします。
-  肌に付着した花粉に反応して皮膚が炎症を起こし、赤身やかゆみが出ることがあります。また、鼻をかみすぎたり目をこすったりすることで、周辺の肌が敏感になり、肌が荒れることがあります。
-  生活環境が変わり、慣れない場所や新しい人間関係がストレスとなり、自律神経が乱れたり代謝が悪くなったりして、肌荒れにつながる可能性があります。

## 栄養バランスのとれた食事を意識しましょう

体の内側からのケアも大切です。食事から摂る栄養は、健康で美しい肌を作る材料です。

## 《肌荒れを改善する食品》

### たんぱく質

肌細胞を作るのに欠かせない成分で、皮膚の新陳代謝の活性化にも関与します。



### ビタミンB2

エネルギー代謝に関わる成分で、皮膚の新陳代謝を促進する働きが期待されます。疲れた時や口内炎の改善にも必要な栄養素です。



### ビタミンB6

皮膚の新陳代謝を促進する働きが期待される栄養素です。皮膚の分泌をコントロールする役割があります。



### ビタミンC

肌の細胞を支えるコラーゲンの生成にかかわる成分です。



睡眠不足では皮膚の新陳代謝のサイクルが乱れるため、しっかりと睡眠をとり、ストレスのない生活を心がけましょう。

