

**夏の肌トラブルにはビタミンEが効果的！
知っているようで意外と知らないビタミンEの持つチカラ！
簡単に作れてすぐ摂れる！ビタミンE入りレシピも公開**

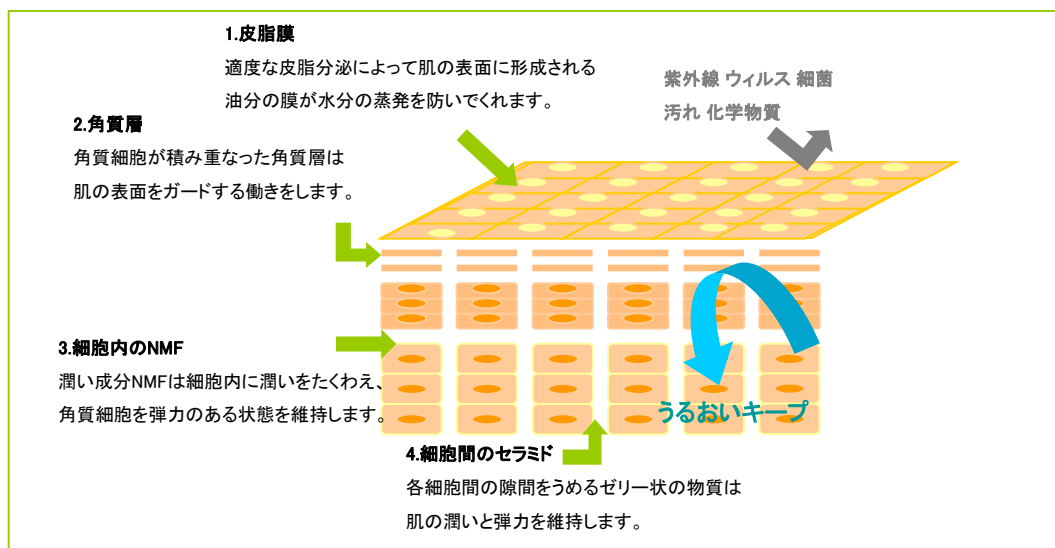
contents

1. 気になる夏の肌トラブル。実はビタミンEが効く！
2. ビタミンEが夏の肌トラブルに効く理由とは！
3. 浜内千波先生考案、簡単ビタミンEレシピ公開！
4. 夏の肌に効果的なビタミンEを多く含んだ保湿ゲル新発売



■ バリア機能・・・

「バリア機能」とは肌が本来持っている防御機能の事で、外界からの刺激や紫外線などから肌を保護し、適度な潤いを保つ効果があります。バリア機能には4つの要素があり(下図参照)、すべてが整うことにより機能を発揮するのですが、**ビタミンEにはバリア機能を担う皮脂膜を安定させる機能があります。**



■ 血行促進作用・・・

冷え性に悩む女性は実は夏にも多くいるのですが、ビタミンEには「血行促進作用」があるため、そんな冷え性にも効果があります。さらに「血行促進作用」には、皮膚の新陳代謝を高め、表皮下のメラニン色素のターンバックを促進させる働きもあるため、シミ・ソバカスを防止する美肌効果も期待できます。

■ ビタミンEの摂取は若いうちから早めに・・・

ビタミンEは肌トラブルや冷え性など、女性が夏に悩む問題の多くを解決してくれます。しかし、何か症状が出た後に摂取するのではなく、健康な状態の時から摂取を始めておくことが大切です。若い時から意識して摂取していくことが、若々しい肌を長く維持していくために重要なのです。

■ ビタミンEの摂取は食事とサプリの組み合わせで・・・

ただ、食事だけでビタミンEを十分に摂取するのは非常に難しいのです。サプリメントなどの栄養補助剤と食事を組み合わせることも大切です。

ビタミンE研究第一人者の大阪医科大学の玉井浩教授も、「肌のシワなどは高齢になってからの修復が難しい。美肌のためには、20～30代から毎日の生活の中で定期的にビタミンEを摂取して、健康に年を重ねていくことが大切。一日の食生活では平均8～10mgしか摂れてないが、本来一日30～50mg摂ることが重要である。ビタミンEは、アーモンド等の種子類やレタス、コメ胚芽などに多く含まれているが、通常の食事摂取のみでの達成は正直難しい。サプリメントなどをうまく活用してほしい。」と仰っています。

●たとえばビタミンE 50mgを摂るのに必要な食べ物の量は

ホウレン草
約7束



ハマチ
15切れ



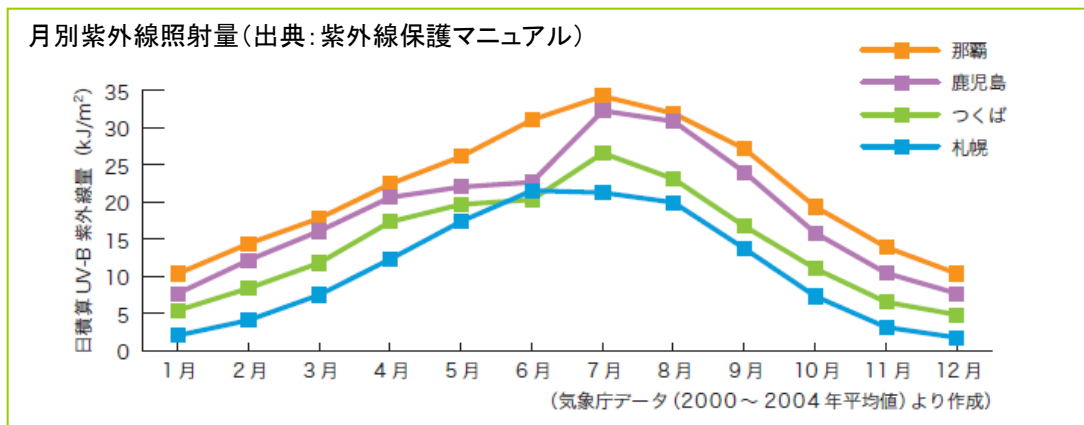
ピーナッツ
約24粒



1. 気になる夏の肌トラブル。実はビタミンEが効く！

夏は紫外線が強く、日焼けや肌荒れなど、肌のトラブルが増える季節です。毎年夏になると、肌トラブル解決法や美肌の保ち方、また、それに効果があると言われていて、コラーゲンやビタミンCといったキーワードをよく耳にします。

コラーゲンやビタミンC以外にも、実は「**ビタミンE**」も夏の肌トラブルにとっても効果的なのです。まだ一般にはあまり知られていないのですが、最近、美容情報感度の高い女性を中心に注目され始めています。



2. ビタミンEが夏の肌トラブルに効く理由とは！？

■ ビタミンEとは

ビタミンEの印象を聞かれたら、「名前は聞いたことがあるけど、何に効くのかはよくわからない。」という人が多いのではないのでしょうか。

ビタミンEは、「抗酸化作用」、「バリア機能(生体膜安定化作用)」、「血行促進作用」などの機能があり、からだのさまざまな老化を防ぐ働きがあることから、『**若さのビタミン**』とも呼ばれています。

■ 抗酸化作用・・・

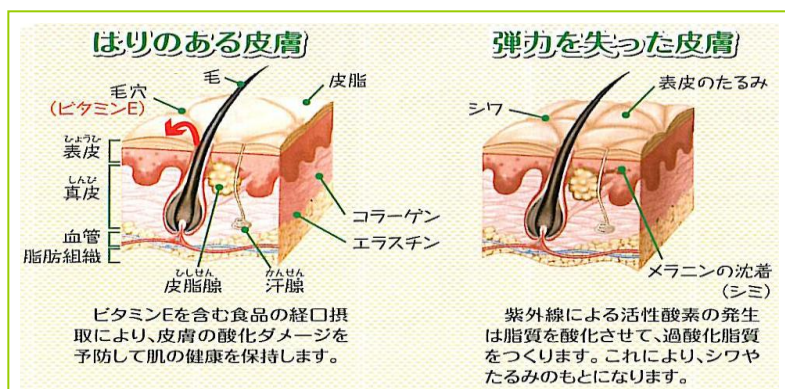
上記のようなビタミンEが持つ機能の中でも、私達のからだに特に大きな役割を果たすのが「抗酸化作用」です。「抗酸化作用」は夏の肌トラブルに効果がありますが、**ビタミンEはビタミンCと同様に「抗酸化作用」を示すビタミンです。**

夏の肌荒れや乾燥肌、吹き出物などは、強い紫外線によって肌の表皮にできる活性酸素を放置してしまうことが、主な発生原因です。「抗酸化作用」にはこの活性酸素を中和する働きがあります。いわゆる「はりのある肌」は、抗酸化作用が正常に働いて、活性酸素が中和できている状態を指し、肌荒れはもちろん、シミやシワもできにくい環境なのです。

ただ、蓄積された活性酸素を中和するには、「抗酸化作用」が肌に直接作用する必要があります。

ビタミンEには、「経口摂取した場合でもキチンと肌に移行する」ことが分かっています。

ビタミンCやコラーゲンなどは、経口摂取しても肌に直接移行することはない体内で分解されてしまうので、実は活性酸素を中和することができないのです。



3. 浜内千波先生考案、簡単ビタミンEレシピ公開！

今回、ビタミンEを食事で効率よく摂取できるレシピを、料理研究家の浜内千波先生に考案していただきました。手に入りやすいビタミンEを含んだ材料を選んでいただいております、家庭でも簡単に再現できるレシピとなっています。



料理研究家 浜内千波先生

■アーモンドカリカリ■



■野菜たっぷり海苔巻き■



■アボガドポタージュ■



■野菜サラダ■



★アーモンドカリカリ

アーモンドはビタミンEを多く含む代表的な食材です。作るのも簡単、おやつ感覚でビタミンEを摂取できます。

・材料

アーモンド 23粒
砂糖 大さじ1杯
水 小さじ1杯

・作り方

- ①フラフライパンに砂糖と水を入れ溶かします。
- ②全体に泡が出てきたらアーモンドを入れフライパンを火からおろします。
- ③素早くかき混ぜて完成です。

★野菜たっぷり海苔巻き

普通海苔巻きとは違い、ご飯にアボガドやジャガイモを混ぜていて、とってもヘルシーな味です。

ジャガイモもビタミンEが豊富に含まれています。

・材料

ジャガイモ	100g	アボカド	50g
ご飯	150g	砂糖	大さじ2杯
塩	小さじ1/2杯	酢	大さじ2杯
茹で卵	1個	マヨネーズ	小さじ2杯
ホウレンソウ	30g	キムチ	30g
ごま	小さじ1杯	のり	適宜

・作り方

- ①ジャガイモをレンジにかけて火を通し熱いうちに潰し、アボカドのつぶしたものとご飯とともに調味料を混ぜ込みタネを作ります。
- ②のりの上にタネを広げ、茹で卵、ホウレンソウ、キムチ、マヨネーズ、ゴマを散らし巻きます。
- ③一口大に輪切りにして完成です。

★アボガドポタージュ

夏場の冷え性に悩む女性には最適!!

アボガドにもビタミンEがたくさん含まれています。

血行促進効果でアボガドポタージュが体を温めてくれます。

・材料

玉ねぎ	1/4個	アボカド	1/2個
牛乳	1カップ	サラダ油	大1/2
塩	適宜	コショウ	適宜

水溶き片栗粉少々

・作り方

- ①玉ねぎをみじん切りに、しんなりするまでサラダ油で炒めます。
- ②しんなりしたらアボカドを入れ炒めながら滑らかに伸ばします。
- ③牛乳を少しずつ入れてまんべんなく伸ばし、ひと煮立ちしたら塩コショウで味を調え水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。

★野菜サラダ

材料のキャベツ、ルッコラ、アーモンドは豊富にビタミンEを含みます。またプチトマトの成分「リコピン」も高い抗酸化作用を発揮します。手作りのフレンチドレッシングでおいしくビタミンEを摂取してください。

・サラダ材料

キャベツ	適宜
プチトマト	適宜
ルッコラ	適宜
ベーコン	適宜
アーモンド	適宜

・フレンチドレッシング材料

酢	大さじ1杯
サラダ油	1/2カップ
塩	小さじ1/2強
コショウ	適宜
からし	少々
玉ねぎすりおろし	小さじ1杯

・作り方

- ①フレンチドレッシングの材料を混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ②キャベツ、ルッコラを適当な大きさにちぎりお皿に盛り付けます。
- ③上からプチトマト、ベーコン、アーモンドをかぶせドレッシングをかけて完成です。