

美は腸の健康から！ 腸内環境と美容の関係性

腸は美容に深く関わっています

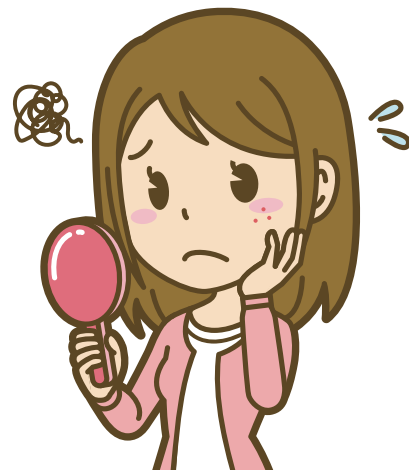
肌荒れや髪のパサつき、体重の増加など・・・美容に関する悩みを抱える方は少なくありません。その解決策として、肌に良いとされる化粧品を導入したりエステに通ったりする方も。もちろん、そういった体の外からのアプローチも大事なことです。

しかし、こうした悩みは根本から改善しなければなかなか思い通りの美しさは手に入りません。じつはこうした美容については「腸」が深く関わっています。これは腸の役割は消化だけでなく体のさまざまな働きに深く関わっているためです。

肌も腸も同じ身体の臓器であり、それぞれが密接につながっています。

腸内環境が乱れると自律神経系の副交感神経の働きが低下し、交感神経が優位になりやすくなります。また、自律神経系は腸の動きだけでなく血管の動きもコントロールしています。結果として、血管が収縮し血流が滞りやすくなり、肌の血行も悪くなり肌荒れや髪のパサつきの原因となります。

今回は美容の悩みを腸内環境から改善するための方法についてご紹介します。



腸の老化は肌荒れや髪のパサつきの原因に

腸内環境は腸内細菌によって保たれていますが、年齢を重ねるに連れて、腸内細菌のバランスが崩れることがあります。つまり腸も老化するのです。

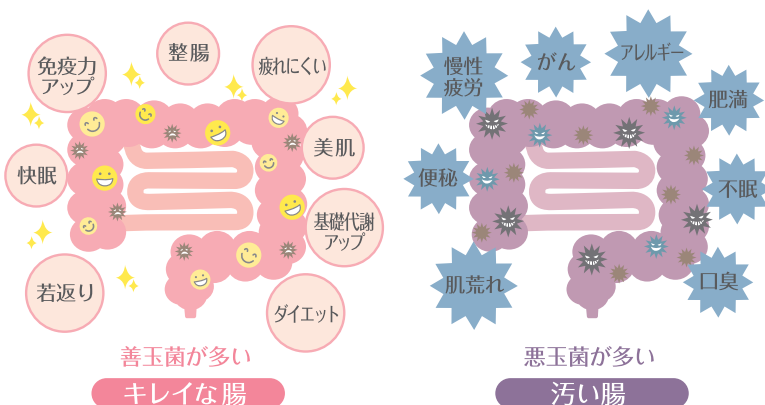
腸の老化は肌荒れや髪のパサつきの原因になります。このメカニズムをしっかりと理解しておくことで、内部から改善へ向けてアプローチすることができます。

まず、私たちの腸の中には1000種類以上もの細菌が存在しています。これらは大きく「善玉菌」と「悪玉菌」に分類されます。

善玉菌は身体に必要なビタミンを作り出したり、身体の免疫力を高めてくれたりとさまざまな良い効果を生み出してくれる優秀な菌です。一方、悪玉菌は様々な不調につながる厄介な菌です。悪玉菌は腸に送られてくる食べ物のカスを分解して有害な物質を生成してしまいます。

悪玉菌の作り出した有害物質は、腸壁から吸収され、血流に乗って全身へと運ばれていきます。運ばれた有害物質は汗や皮脂などと一緒には体外へと排出されます。

しかし、有害物質の排出にばかり手間を取られてしまい、肌の本来の役割である汚れや余分な皮脂の排出をしきれなくなるのです。これが、腸の老化が引き起こす肌荒れや髪のパサつきのメカニズムです。



腸の健康は食生活の見直しから

悪玉菌が増加することで、肌荒れや髪のパサつきの原因となるメカニズムを説明しました。では、腸内の悪玉菌を抑制するにはどうすればよいのでしょうか？

まず第一に毎日の食事を見直すことです。腸内環境はとりこんだ食べ物によって大きく左右されます。善玉菌を増やす食生活を目指しましょう。

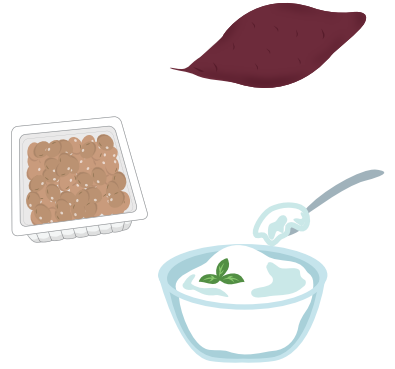
美容に必要な腸内改善のキーワードは「食物繊維」と「発酵食品」です。

○食物繊維

腸内の善玉菌を増やす方法の1つが、善玉菌のエサとなる“食物繊維”を食生活に取り入れることです。果物や野菜、海藻類といった食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。食物繊維には腸内に溜まった老廃物を体外へ排出してくれる役割があります。腸内環境が整うとお腹周りがスッキリ見えたり、肌に必要な栄養素をしっかりと吸収できるため、美肌づくりに繋がるのです。

○発酵食品

腸内の善玉菌を増やすには、善玉菌そのものを摂取することも重要です。善玉菌のエサと一緒に善玉菌そのものを摂取することでより効果が期待できます。発酵食品には乳酸菌をはじめとする、有害物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。ただし、毎日継続して摂り入れることが大切です。例えば、味噌やヨーグルトや納豆などであれば、いつもの料理に少し追加するだけなのでお手軽でオススメです



運動習慣で腸の改善 & ダイエット

腸内環境を整えるためには食事と同じくらい運動を行うことが大事です。運動は腸のケアを行うことができるだけでなく、見た目の変化も意識しやすいのでダイエットという目標を持ちながら行うとよいでしょう。

腸内環境を整えるための運動は、アスリートが行うような激しいトレーニングではなく、ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガといった軽めの運動で十分です。

特にウォーキングは、しっかりと足を動かして歩くことで便を押し出すための筋肉が鍛えられます。また、こうした適度な運動は血行を促進し、酸素が全身にめぐります。これが身体にとって良い刺激となり、腸の活性化に繋がります。

まずは1日10分でも運動する習慣をつけることから。

ここで大切なのは、できるだけ毎日続けていくということです。一度にたくさん行うのではなく、面倒だと思わない程度の簡単な運動を短時間行うと良いでしょう。

毎日続けることにより、お腹の調子が良くなることを実感できます。

美容のためには こまめな水分補給も必要です

人は1日に水分を2.5～3リットル失うと言われています。腸内の水分量が不足すると便が固くなり、便秘などの腸の不調の原因になり、ひいては肌荒れなどに繋がることも。

水を摂る量は食べ物から摂取する分を考えると、平均して1日1.5リットルほどの水分を摂ると良いでしょう。

目安としては、1回に付きコップ1杯程度の水を食事中や就寝前、起床後に加え、入浴前後、運動後など汗を流すタイミングで摂取することがおすすめです。

また、1日に必要な水分は出来る限り細かく分けて飲むことを意識すると良いでしょう。効率良く体内に吸収することができます。こまめな水分摂取を継続し、身体が内側から潤った状態を保ちましょう。

＼ インナーケアで、体の内側から
美しさと健やかさを ／

おやすみ青汁&リセットスムージー

健康的な体を作るためには、食生活を整えることが大切です。腸内環境を整えることで酵素が働きやすい環境をつくり、美しく健康になれる栄養素をより効率よく吸収することができます。

酵素が働きやすい環境をつくる青汁と、腸内環境をリセットできるスムージーです。

