

ワンランク上の知識とスキルが身につく

セラピストのための

プラスの 栄養学

「今月のテーマ」
細胞をリセットして、潤い美肌をつくる

「肌は内側が7割」
内部が十分に潤ってこそ

目に付きやすい肌トラブルがある
と、気分も落ちてしまいますよね。肌
のトラブルはさまざまでも、その原因
の殆どは細胞のターンオーバーの乱れ
や肌水分量と油分量のバランスの乱
れ、バリア機能の低下です。これは紫
外線や化粧品だけでなく、日頃の食事
の質にもとても影響を受けています。
「肌は内臓の鏡」。食べたものは胃で
消化されて腸で吸収され、栄養素とし

て身体全体に運ばれていきますが、ま
ずは人間が生きるために必要なエネ
ギーや血液、筋肉、臓器に運ばれます。
重要器官に充分いき渡らせた後、よう
やく皮膚へと栄養素が回ってきます。
つまり最後に養分を受ける皮膚（肌）
が瑞々しくキレイということは、身体
の内部から表面にまで栄養がいき渡っ
ている状態ということですよ。
東洋医学で重要視している「顔色を
診る」ことには、そういう意味もあり
ます。よく「肌は内側が7割、外側が
3割」といわれますが、食事と美容は

肌

のトラブルが気になる「乾燥の季節」がやってきました。
スキンケアというと基礎化粧品の印象がありますが、
食生活も大きく影響していることをご存知ですか？
連載第4回目では、管理栄養士・川上えりさんが
食と栄養素でつくる「うるうる美肌」の秘密を解説します。

セラピストにとって、自身の見た目は

お客さまに説得力を感じてもらうためにも重要なポイント！
身体の内側からしっかりと潤った美肌作りを目指しましょう。

川上えり ◎文 健康デザインMEK代表



- 魚の缶詰
- ・良質な脂質
- ・たんぱく質
- ・ビタミン
- ・亜鉛