

【乾燥シーズン突入】湿度50%は潤いの「危険水域」！ 美容効果が確認された発酵性食物繊維で、内側からうるおいを守る新習慣

■ 今月湿度20%台に突入！「湿度50%」で乾燥肌の危機

昨年関東地方では、11月28日に千葉県で関東地方初の「乾燥注意報」が発令され、東京都心でも最小湿度25%を観測し、昨季初の20%台となりました。今季も今月7日には東京都で最小湿度28%を観測しました。**湿度が50%を下回ると、肌の水分が奪われやすくなり、乾燥肌やかゆみ、肌荒れなどのトラブルを引き起こす可能性があります。**本格的な冬が到来する前に、早めの対策でうるおいのある健やかな肌を保ちましょう。

冬の乾燥は、外気の寒さや暖房の使用といった「環境要因」だけでなく、血行不良や腸内環境の悪化といった「体内要因」も深く関わっています。腸内環境の乱れは、肌の水分保持力や代謝の低下を招き、乾燥や肌荒れを引き起こしやすくなります。

■ スキンケアだけでは不十分！「内側からのケア（インナーケア）」の重要性

肌は「外側と内側の両輪」で育てるもの。冬の乾燥肌は、スキンケア（外側からの対策）だけでは解決しません。肌のバリアを守るためには、栄養バランス、良質な脂質、そして腸内環境の改善といった内側からのケアが不可欠です。腸を整えることで栄養が効率よく届き、肌本来の潤いを引き出すことができます。特に、腸内環境が整っていないと、せっかく摂った栄養もうまく働かないため、腸を整える「腸活」は乾燥肌改善の重要な一歩となります。

1. 栄養を整える

肌の材料となるタンパク質や、皮膚の代謝・バリア機能に必要なビタミンA・B群Cなど、亜鉛、鉄などの微量栄養素を十分に摂る。

2. 良質な脂質を摂る

皮脂膜や角質細胞間脂質の構成に関わる脂質を整えるために、必須脂肪酸（オメガ3やオメガ9）を含む食品を摂る。

3. 腸内環境を整える

腸内環境が整うことで、栄養素の吸収効率が高まり、血液や皮膚の状態が改善します。

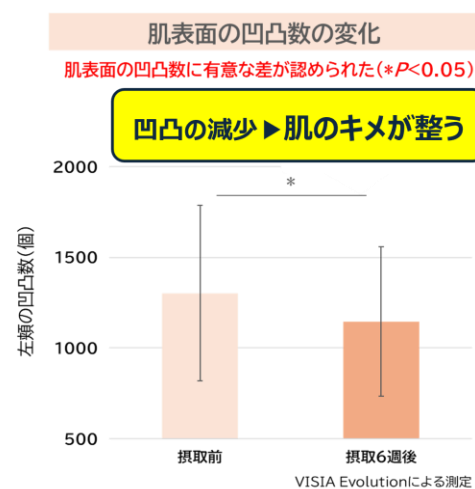
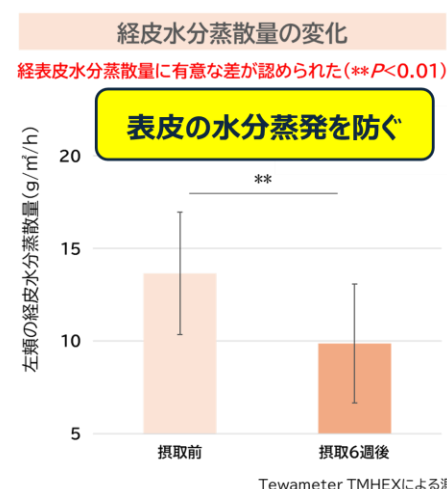
■ 美容効果を確認！注目の新腸活成分「発酵性食物繊維」

新しい腸活として注目されている「発酵性食物繊維」が、このたび美容面での効果として「肌のうるおい」「シワの減少」および「肌のキメ改善」が新たに確認されました。30～40代女性を対象とした研究で、1日約12gの発酵性食物繊維を6週間継続摂取した結果、以下の効果が確認されましたこれは、かねてより言われる「腸と肌の密接な関係」を科学的に裏付けるものです。

発酵性食物繊維摂取による肌の変化

- ①肌のうるおいが保たれやすくなり、乾きにくい肌へと変化した。
- ②肌表面の凹凸数についても減少が確認され、肌のキメが整ったことが判明。
- ③肌のシワ、肌表面の凹凸、目立つ毛穴の数も大幅に減ったことが確認。

これらの結果から、発酵性食物繊維の継続摂取は、肌のうるおいを保ちやすくし、乾きにくい肌へと導くことが示されています。



▲発酵性食物繊維をとることで、シワの数が減少（49歳女性）



▲発酵性食物繊維をとることで、肌表面の凹凸の数が減少、キメが整う（47歳女性）



▲発酵性食物繊維をとることで、毛穴の数が減少（44歳女性）

【美容皮膚科医 山崎まいこ先生（まいこホリスティックスキンクリニック院長）の解説】

肌の不調の背景には、腸内環境の乱れが関係していることが多くあります。

発酵性食物繊維は、腸内細菌に美容に役立つ成分を生み出させる鍵となる存在です。

発酵性食物繊維の摂取により、肌のキメ・毛穴・ハリが整い、みずみずしさが高まることが示されています。

また、腸内環境を整えることで他の成分の効果もより発揮できるので、腸を整えることは重要です。



■ 秋の旬の食材で「発酵性食物繊維」を無理なく摂取

発酵性食物繊維は、腸内細菌のエサとなり、腸内で短鎖脂肪酸を作り出すことで腸を元気にしてくれます。秋の旬の食材には、この発酵性食物繊維が豊富に含まれており、美味しく腸活ができるチャンスです。

食材名	含まれる発酵性食物繊維	おすすめの調理例	特徴
ごぼう	イヌリン	きんぴらごぼう、煮物	腸内環境を整える代表的な食材
さつまいも	レジスタントスターチ	焼き芋、大学いも	加熱して冷ますと発酵性食物繊維が増加
きのこ類	β-グルカン	きのこ鍋、炊き込みご飯	低カロリーで食物繊維が豊富、免疫機能サポートにも注目
かぼちゃ	ペクチン	煮物、スープ	腸活だけでなく、ビタミンも豊富
りんご	ペクチン	アップルパイ	腸を整えるだけでなく、ポリフェノールで酸化を防ぐ

■ 手軽に摂れる製品も続々登場

また、最近では「発酵性食物繊維」を手軽に摂れる食品がシリアル、飲料、穀物など、様々なジャンルで続々と登場しています。朝食や間食など、日常のシーンで無理なく取り入れることができます。

ミツカン Fibee

おからや全粒粉を使ってしっとり焼き上げたワッフルやほんのりバターが香る、オレンジとカカオニブがアクセントのおからのビスキュイ。片手で食べられるので朝食や間食にオススメ。



はくばく もち麦

いつものお米に混ぜて炊くだけで手軽に発酵性食物繊維が摂れる。



ケロッグ オールブラン

食物繊維たっぷりの小麦ブランのシリアル。サラダやヨーグルトにちょい足しできる。



フリトレー マイクポップコーン

ポップコーンは実は食物繊維たっぷり。北海道産バター風味豊かな香りとしょうゆのマッチしたおいしさが楽しめる。

