



美肌美人の
インナービューティー

こむ春

2はじめに

見た目の若々しさと健やかな体は比例します。

お肌は内臓を映し出す鏡だと言われていますが、これは、体が健康ならば、お肌も自然と美しくなる！ということです。

自分なりにアンチエイジングを研究してきてわかったことがあります。見た目の美しさを求めて、あれこれとスキンケアをしますが、スキンケアだけでは本当の意味で皮膚そのものを美しくすることは難しいということ。たどり着いたのは、内臓を健康にする免疫力です。

細菌とかウィルスとかが忍び寄ってきても、それをはねよけるチカラ、免疫力。人は、免疫力が低下してしまうと疲れやすくなったり下痢をしたり、風邪をひいたり。人により色々ですが、体調を崩してしまいます。

30代の頃の私はとっても不健康。連休のたびに熱をだして寝込むし、貧血ぶっ倒れることもあったし、毎日ぐったりしていました。おまけに顔中紫色のニキビだらけでお化粧もできない。今思えば、免疫力も低下しまくりだったのだと思います。でも、十数年たった最近の私は、風邪もひかないし、熱もださない。もちろん寝込むこともないのです。

年齢を重ねれば、体調がすぐれなくなっていくのが一般的ですが、私の場合は全く反対。免疫力の高さは、見た目に反映されます。お肌がきれいで艶々している人は、健康で免疫力も高い。反対に、顔色が悪くぱさぱさしている人は、不健康で免疫力も低い。

免疫力は何歳からでも高めることが可能です。しかし、意識する人が少ないから、気付かないし、気付いてもやり方がわからないのが本当のところかと思います。でも、やり方はとても簡単。

- ・ 毎日笑う
- ・ 血行が良くなるように運動をする
- ・ 便秘をしない
- ・ 質の良い睡眠をとる
- ・ 食事のバランスを考える

決して難しいことはないと思うのです。だって、メンドーくさがりな私ができているのですから。1つ1つ具体的に解きほぐしていきますので、参考にしていただければと思います。

3目次

- 2 はじめに
- 4 笑うだけで美肌美人になれる
- 5 笑顔は笑顔を引き寄せる
- 6 冷えは美肌を遠ざける
- 7 軽めの運動で循環美人に
- 8 便秘は美肌力を低下させる
- 9 便秘に役立つ食物繊維
- 10 便秘の原因
- 11 6時間睡眠が美肌美人を作る
- 12 質の良い睡眠をとる方法
- 14 免疫力・美肌力を高める食べ物
- 16 疲労は美肌力を低下させる
- 18 皮むけ唇の予防法
- 19 爪が割れないようにする方法
- 20 二日酔いの予防法
- 21 風邪の予防法
- 22 貧血の予防法
- 23 著者紹介

4笑うだけで美肌美人になれる

笑う門には福来る！とは、よく言ったもの。ランニングコストゼロ！すぐにできるのが笑う事です。

お笑い番組が大好きな私。TVを見て、毎日大声で笑っています。隣で寝ていた犬が驚いて逃げていくほどの大声で笑うことも。

笑うと、すとてもすっきりして、心からいや～なもやもやがすっとんでいくのです。誰でも、生活をしているだけで、カチン！とくることはあるでしょうし、仕事をしている人ならば尚更だと思えます。心につかえてもやもや～霧がかかったようになっていたのが、すきーっつと晴れ渡る！笑うことで、心も体もすごく楽になるのです。

実は、笑うと免疫力が高まることは、実際に臨床試験もされていることなのです。反対に、落ち込んでしまうと免疫力が下がってしまうということも、研究結果ででています。

人には、誰でもNK細胞（ナチュラルキラー細胞）というのがあって、これは、がん細胞をも攻撃してくれうというありがたい細胞なのですが、この細胞が免疫力アップのカギ。このNK細胞は、笑うと活発になるのです。

私の場合、大声をあげて笑うことが多いのですが、実は、微笑む程度でも同じような効果があると言われてしています。ということは、への字になっている口角を1ミリ上げるだけでも2ミリ上げるだけでも免疫力を高めることが可能だということです。

そう、口角にあるのが免疫スイッチ！簡単にスイッチオンできるのです。日常生活において、毎日嫌な事の1つや2つはあるもの。ちっ！って思うこともあるでしょうし、こんちくしょー！！って爆発しそうになることもあるかと思えます。そんな時は、深呼吸をしながら10秒間位待つと、怒りは少しずつ和らいでいくもの。落ち着いたら、口角を上げるクセをつけるといいかと思えます。口角が上がっていると、怒りの感情は感じにくくなっていくのです。口角を上げるクセは、免疫力を高めるだけでなく、表情も柔らかく、温かい表情になっていき、それだけで美肌美人へ近づいていくのです。

いつまでもかっかしているのはとてももったいないこと。免疫力も美肌力も低下してしまいますので、無理やりにでも口角を上げてみることをおすすめします。

5笑顔は笑顔を引き寄せる

毎日笑っていると、生活面でもラッキーなことが起こりやすくなっていくもの。にこにこしている人の周りには、同じように、にこにこしている人が集まってきます。毎日ぷんぷんと、頭から湯気を立てているような人は近づかなくなってくるのです。類は友を呼ぶのですね。

毎日笑っていると心が豊かになり、自分にとり嫌なことが起こっても、それに縛られることなくスルーすることができてきます。嫌な事は心に残りやすく、そして引きずりやすいものですが、スルーしたり、意識に留めずに済ますことができると、人として器が大きい！人としてできる！そう思います。

笑う門には福来る！免疫力アップ！美肌力アップ！おまけにラッキーなことが起きやすくなるのですから、毎日がいい方向へ、どんどん変わっていくと思います。

6 冷えは美肌を遠ざける

全身を巡り、栄養分を運んでくれる血液。健康な体・キレイなお肌・キレイな髪などは、血液が運んでくれた栄養分で作られています。

滞りなく流れる血液が理想ですが、筋肉量が少ない女性は、巡りが悪くなってしまふことが多いもの。血液の流れがスムーズにいかないと、理想の体温を保つことが難しくなるために冷えやすくなってしまいます。その結果、キレイ&健康の元になる免疫力が低下してしまうのです。

皮膚の下には無数の毛細血管が通っていて、美肌のための栄養分をまんべんなく行き渡らせてくれています。しかし、血流が滞ると、当然毛細血管に行き渡りにくくなり、栄養分が届きにくくなってしまいます。そのため、顔色が悪くなったりくすんで見えたり、クマもできやすくなってしまいます。

代謝力も低下するので、肌荒れしやすくなります。潤いを感じない・肌乾燥・しわっぽいなど、肌老化にもつながってしまいます。髪にも爪にも栄養が足りない！髪もぱさぱさ、爪にスジ・・・などもでてきます。

血行が悪いと、美肌は遠ざかっていく、ということです。

全身に栄養分を運ぶ血流は、お肌だけでなく、健康にも影響を及ぼします。免疫力の低下から、風邪をひきやすい・だるい・疲れやすい・冷え・生理痛なども。

最近、低体温の人が増えてきているようです。朝起きた時の体温が35度以下で、昼間になってもほとんど上がらない。生命活動のエネルギーが低いと、ぼーっとしがちだったり、すぐ疲れたり。低体温の人は、免疫力も低い傾向にあり、病気がちになります。

7軽めの運動で循環美人に

血流を良くし冷えないようにすることは女性にはとても大切。血流を良くする方法はいくつかありますが、その中でも、無理のない軽めの運動を継続するのがおすすめです。

年齢を重ねていくと、だんだんと動くのがおっくう・・・メンドーなことはできるだけ避けたい・・・と思うようになっていくもの。メンドーって感じるからこそ体にいいことなのですが。重たい腰をよっこらしょ～運動をすることは、血液の巡りもよくなるゆえ、冷え性対策にもなるし、代謝がよくなることから、美肌に近づくし痩せやすくもなる。一石二鳥以上にいいことがあるのです。

運動とは言っても、歩くだけでもOK。免疫力アップのコツは、苦しくなるまでやらないことなのです。ぜえぜえ・・・はあはあ・・・もうダメー！ここまでやると、ストレスになり、心地よさは感じないし、疲労感がどどっとやってくるだけ。楽しいと感じながら運動をするのが免疫力を高めるコツなのです。頑張りすぎないこと。鼻歌でも歌いながら楽しく歩く！これが一番大事なのです。

免疫力を高めるウォーキングならば、目安時間は20分～30分位。マイペースで、犬の散歩をしながらでもOK。毎日無理なく継続することが免疫力アップにつながります。

運動は細く長く、無理なく継続できるものがおすすめです。座っている時に感じるつま先の冷たさも、歩いたり運動をしたりすると、冷たさは感じにくくなるものです。

人は、立っていると、全体の70%もの血液が下に溜まってしまうため、脚がむくみやすくなります。その血液を上へ巡らせるためにも、やはり適度な運動は必要かと思います。

8 便秘は美肌力を低下させる

便秘と免疫力・美肌の関係は、切っても切れない仲。

便秘は免疫力を低下させるだけではありません。便秘が続くと肌荒れする、という人もいます。便秘している時は、腸内環境が悪化している状態。悪玉菌が増えた腸内環境では、老廃物が増加し、それが血液にのって皮膚に届き、蓄積すると、表皮細胞に影響がでてきます。

その結果、肌荒れしたり皮膚がくすんできたり、乾燥してきたり。

また、便秘がちな人は菌が侵入しやすいと言われ、菌が侵入すると、体のあちこちで炎症が起りやすくなるため、肌トラブルがでやすくなります。体内に溜まる老廃物の増加は、体臭の原因にもなります。

腸内細菌のバランスが崩れると、腸の免疫力も低下、全身の免疫力も肌力も低下。病気になりやすいこともわかっています。免疫系の約7割は大腸に集中していると言われています。腸には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌がいます。その中の悪玉菌が増えると、発がん物質を作ってしまうこともあるというから怖いのです。

善玉菌の大好物は食物繊維。食物繊維には水溶性と不溶性があり、バランスは、水溶性2：不溶性1が理想。不溶性食物繊維が多くなると便秘しやすくなります。

9便秘に役立つ食物繊維

水溶性食物繊維 2 : 不溶性食物繊維 1

この割合で食べるのがおすすめです。

●水溶性食物繊維

果物・海藻に多く含まれます。

にんにく・エシャロット・納豆・ごぼう・アボガド・オクラ・梅干し・レモン・芽キャベツ・菜の花・モロヘイヤ・なめこ・春菊・インゲンマメ・人参・里芋・切り干し大根・押麦・プルーン・海藻・そばなど

●不溶性食物繊維

きのこ類・イモ類・穀類に含まれます。

いんげんまめ・ひよこまめ・あずき・とうもろこし・コーンミール・オートミール・納豆・枝豆・えりんぎ・さつまいもなど。

便秘にさつまいも！！という話も聞いたことはあると思いますが、実はさつまいもは不溶性食物繊維が多いため、さつまいもだけでは便秘しやすくなってしまいます。さつまいもを食べたらお通じが良くなったのよ～と言う人は、食事で水溶性食物繊維を十分に摂っていたのだと思います。

10便秘の原因

食物繊維不足以外にも、便秘の原因はいくつかあります。

●便秘の原因 更年期

女性は、元々筋肉量が少なく、便秘になりやすいと言われていますが、更年期になりホルモンバランスが崩れることで、更に便秘しやすくなってしまいます。更年期は、精神的なバランスを崩すことも多く、ストレスを抱えやすい時期。ストレスを感じただけでも便秘しやすくなります。

●便秘の原因 酵素不足

自分が持っている酵素には限界があり、消化や代謝がうまくできなくなってくることも便秘の原因に。食べたものを消化し、エネルギーに変えることができないので、腸に溜まりやすくなってしまいます。

●便秘の原因 腸の老化

腸壁に絨毛という細い毛のようなものがあるのは聞いたことがあると思います。腸の内容物を運んだり、消化吸収にも関わっている部分なんですけど、この絨毛が老化していくことから、腸の機能がうまくできなくなってくることも原因の一つ。

その他、ストレス・水分不足・運動不足・栄養の偏りなども便秘の原因になります。

美容の面で見ると、いつもにこにこしている人はお肌がきれいな傾向があります。お肌がきれいだということは、精神的に安定していてストレスを感じていなかったり、お通じも快調なのだと想像できます。

反対に、お通じが思わしくなくて笑顔が少ない人は、肌荒れしやすく、乾燥してしわも目立ち艶もなくなってくる傾向が。なんとなくわかりますよね。

11 6時間睡眠が美肌美人を作る

免疫力・美肌力を高めるために大切なことの1つは、自律神経のバランスを崩さないことです。

1日の疲れや紫外線などで傷ついた肌細胞は、寝ている間に修復され元気になります。細胞が修復するのにかかる時間は6時間！免疫力を高め美肌美人を目指すためには、最低6時間の睡眠が必要になるということです。

眠りについてから3時間以内に、細胞を修復するホルモンが分泌されるので、最初の3時間が、免疫力アップ+美肌美人を目指すポイント！なかなか寝付けないという人もいます。

質の良い睡眠をとるのコツは、寝る前にリラックスして副交感神経を優位にすることです。イケイケモードの交感神経が優位なままでは、寝つきも悪く、眠っても熟睡できない・目覚めが悪いなどを感じることも。

12質の良い睡眠をとる方法

免疫力を高めるために、質の良い睡眠をとる方法をいくつかあげてみます。

●ゆったりとお風呂に入る

一番リラックスできるのがお風呂だと思います。体を締め付けていた洋服を脱ぎ捨てての解放感！お湯につかり、のんびりと気持ちい〜と感じることで、副交感神経が優位になり、睡眠モードに入りやすくなります。お気に入りのアロマオイルなど使ってもいいかと思います。

●寝る前に、携帯・パソコンなどを観ない

お風呂に入ってゆったりすると、副交感神経が優位になり、眠りにつきやすくなります。その後携帯やパソコンなどを観ることで、交感神経が優位になり、脳がイケイケモードになってしまい、自律神経が乱れてしまいます。

●寝る前3時間の飲食は避ける

食事をすると、胃が動き交感神経が優位になります。消化にかかるのは2～3時間。寝るのは、消化が終わってからのほうが副交感神経が優位になりゆったり眠れます。寝ている間に、翌朝の腸環境も整えてくれます。

●軽いストレッチをする

激しい運動は交感神経を刺激しますが、軽い運動、ストレッチなど、気持ちいいと感じる動作は、副交感神経を刺激して眠りにつきやすくなります。やり過ぎは禁物です。

●寝る前のカフェインを避ける

カフェインは覚醒作用があるので、睡眠を妨げてしまいます。飲むのならホットミルクがおすすめ。睡眠ホルモンを作る成分が豊富だと言われています。また、牛乳に含まれるカルシウムが、心を落ち着かせてくれると言われています。

●栄養バランスのとれた食事をする

栄養バランスのとれた食事は美肌美人のためにいいだけでなく、質の良い睡眠や心の安定ももたらします。肌・体の細胞を生み出す栄養バランスはやはり大切です。

●90分の倍数で寝る

起きる時間から逆算して、90分の倍数で寝る時間を決めるのもおすすめ。睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返してますが、この周期がおおよそ90分。人により誤差はありますが、90分の倍数で睡眠をとると、朝の目覚めが違ってくるかと思います。

●朝に太陽の光を浴びる

セロトニンという言葉聞いたことがあるでしょうか。神経伝達物質なのですが、太陽光を浴びるとセロトニンが目覚め、自律神経を調節してくれるのです。そのお陰で全身のバランスを保っていただけるわけです。このセロトニンは、夜になるとメラトニンという睡眠物質に変わります。つまり、セロトニンがたくさん分泌されている人は、メラトニン分泌がスムーズになり、質の良い睡眠がとれるということになります。

セロトニンが増えると、体の中の活性酸素も減ることがわかっています。質の良い睡眠をとることは、免疫力も高まるし体内老化の予防にもなるし、いいことだらけなのです。

セロトニンは食べ物で増やすこともできます。

- ・牛乳・チーズなどの乳製品
- ・豆腐・納豆などの大豆製品
- ・アーモンドなどの種実類
- ・魚類

14 免疫力・美肌力を高める食べ物

どんなものを食べれば免疫力・美肌力を高めることができるのかというと、基本は抗酸化力がある食べ物。免疫力を上げようとしても、それを邪魔するのが活性酸素です。

活性酸素が増えると免疫力・美肌力が低下する。

免疫力・美肌力が低下している時は活性酸素が増えている可能性が高い、ということになります。

抗酸化作用が高い食べ物をあげてみます。

●ファイトケミカル

植物が、紫外線や虫の害から身を守るために自ら作り出したもの。野菜や果物の色や香り・苦味などのこと。免疫力を高めたり生活習慣病の予防にいいと注目され、第7の栄養素と言われています。

紫外線から身を守るために生み出された色素であげてみると、サジー（シーバックゾーン）・ぶどう・りんごなど。

香りで害虫を追い払うのは、しょうが・かんきつ類など。

アントシアニン・リコピン・ β -グルカン・イソフラボン・カテキン・タンニン・などがファイトケミカルと言われ、赤ワイン・ぶどう・大豆・緑茶・ウーロン茶・玉ねぎ・りんご・ごま・鮭・イクラ・きのこ・海藻・・・などに含まれています。

● β -カロテン

ビタミンAでとってもいいのですが、ビタミンAは動物性のものしかないことから、食べ過ぎるとカロリーオーバーになりがち。体の中で必要な分だけビタミンAに変換される（プロビタミンA）、 β -カロテンでとるのがおすすめ。

β -カロテンは、小松菜・ニンジン・ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンAは、うなぎ・レバー・卵黄・バターなどに含まれています。

●ビタミンC

ビタミンCは、抗ストレスビタミンの代表選手。いらっとしただけでも消費されるのがビタミンC。ストレスが多ければ多いほど、体内では、大量のビタミンCが消費されます。ストレスは免疫力・美肌力を低下させてしまう原因の一つ。体内で合成できないビタミンだということと、水溶性で溜めこむことができないことから、毎日継続してとるのがおすすめです。

みかん・グレープフルーツ・いちごなどの果物類や、ブロッコリー・キャベツなどの野菜類に多く含まれています。

●ビタミンE

ビタミンEは、抗酸化力が高いことに加え、血行を良くするビタミン。ビタミンCと一緒にとると吸収力が高まります。

ナッツなどの種実類・レバー・魚類・うなぎ・かぼちゃなどに多く含まれ、油脂類では、オリーブ油・ダイズ油・とうもろこし油・ひまわり油などに多く含まれます。

●タンパク質

タンパク質は体の血となり肉となる栄養素ですが、ウィルスが入ってきたときに抵抗する細胞を増やし、免疫力も高めてもくれる栄養素なのです。タンパク質の代表と言えば、魚や肉。特に青魚はおすすめのタンパク質です。EPA（エイコサペンタ塩酸）は聞いたことがあると思いますが、わかりやすく言えば魚のアブラ。

アブラのとり過ぎは体に良くないイメージがありますが、魚のアブラは血液の流れをよくするのに一役買ってくれるいいアブラなのです。イワシ・さんま・アジ・サバなど、青魚に多く含まれています。青魚を好んで食べる人は長寿だと言いますが、少なからず関係しているのだと思います。

免疫細胞を元気にするタンパク質にはビタミンが不可欠で、ビタミンがビタミンとして作用するには、ミネラルも必要になってきます。つまり、お肉や魚だけを食べていればいいというわけではなく、やはりバランスが大切になってきます。

なかなか思うように栄養素が摂れない時は、サプリメントで摂るのもおすすめです。ビタミンCやEなど、単体で摂ることもできます。また、ローヤルゼリーやプラセンタ・セサミン・アスタキサンチンなども抗酸化作用が高くなっています。

16疲労は美肌力を低下させる

疲労を感じるのは、体の免疫力が低下している状態。活性酸素が増殖し、自律神経のバランスも乱れている時です。東洋医学では「未病」という言葉を使いますが、読んで字のごとく、病気未満のことで疲労もそう。病気ではないけれど、ぐったりして体調が思わしくない。それを放置してしまうと、美肌力は低下するし重大な病気になる可能性も否定はできないのです。

人は誰でも免疫力を備えているもの。病気にならないよう予防をし、病気になれば回復する、これは免疫力的お陰なのです。

実は、疲れやすい人とそうでない人がいるのです。疲れやすい人は、几帳面・真面目な人。完璧を求める人は疲れやすい人が多いようです。完璧すぎて、ミスをすると自分を追い詰めてしまうことから自分にとりマイナスになってしまうのです。

精神的に落ち込んでいると体もぐったりして感じることもあるかと思いますが、それは、精神疲労と肉体疲労とつながっているからです。ストレス疲労ですね。生活習慣が不規則だったり偏食の人も疲れを感じやすくなります。

疲れを感じたからと言って、病院へ行くことはなかなかしないかと思いますが。病院は、症状に合わせた薬を処方する対処療法をしてくれます。しかし、免疫力的面で言えば、東洋医学の部類。長い時間をかけて、疲労を溜め込まない体へ変えていくこと。それは、免疫力を高める事や美肌力を高めることにもつながっていくのです。

17疲労を回復する食べ物

免疫力が低下してくると、疲れやすくなります。疲れが抜けない時、どんなものを食べればいいのかをあげてみます。

おすすめなのは、鳥胸肉・イカ・クエン酸・山芋・ニラ・たまねぎなど。

これらは、滋養強壮にもなるし、疲労回復にもいいとされています。鳥の胸肉には、イミダペプチドという成分が含まれていて、これが疲労回復にいい成分。1日当たり、胸肉を100g。スープにして、身も汁も全部食べるのがおすすめです。（スープに成分が溶け出すため）

イカにはタウリンが多く、食品添加物や化学物質、アルコール、体内の有害物質を解毒し身体の外へ排出してくれる作用があり、更には、肝臓の働きを高める作用も。これが疲労回復につながる！というわけです。

クエン酸には血液をサラサラにして血流を良くすることも期待できます。血流が良くなると新陳代謝が促されて体の調子も良くなるというわけです。

クエン酸を多く含む食べ物は、酢・レモン・梅干し・グレープフルーツ・キウイ・いちご・・・など。

精神的疲労がある場合は、抗ストレス作用のあるビタミンCがおすすめ。

また、ビタミンB1が不足するとイライラしやすくなるなどの症状もでてきやすくなるので、豚肉・卵・大豆などでビタミンB1を補給するといいかと思います。

18皮むけ唇の予防法

唇がむける原因は乾燥・紫外線・体の中からのSOS、この3つが考えられます。

●乾燥

角層が薄い唇は、皮脂も少なく乾燥しやすいため、潤いを留めておくのが難しい部分です。湿気がある夏は、潤いがある！と勘違いしてしまいますが、その潤いは皮脂ではなく湿気。潤いと勘違いしてケアをしないまま夏を過ごしていると、秋～冬に、皮がむけやすくなってしまいます。舐めて潤いを・・・という人も見かけますが、余計に乾燥してしまいます。

●紫外線

紫外線を浴びると唇も日焼けをします。秋になって唇がくすんだ色になってきたと感じるのは、日焼けしているからなのかも知れません。唇の際が茶色く縁どりをしたようになることもあります。また、日焼けしていないのにくすんでいる場合は、唇の中を流れる血液の循環が滞りがちになっている、ということもあります。唇の色は、血液の色が反映されます。

●体の中のSOS

内臓が弱っているよ～気を付けてよ～という、体の中のSOSという場合もあります。胃腸の調子が低下していたり疲れを感じていたり、そういう場合にカサカサしたり切れやすくなります。消化吸収がうまくできていないということは、栄養分が補給しにくい状態になっている、ということです。

顔肌も唇も健康も、全ては口にするものから生まれます。疲労を溜めこまず健やかであるためには、まんべんなく栄養素を摂るのが基本です。

例えばビタミンB2は、皮膚のビタミンですしビタミンB6は、たんぱく質を上手に代謝してくれます。ビタミンCは、抗ストレスビタミンですし、コラーゲン再生にも必要になります。唇の皮がむけたり、乾燥したり切れたりする時は、ビタミンをまんべんなく摂る必要があります。

口から取り入れた栄養素は体全体に行き渡り、唇再生にも貢献してくれます。こういったビタミンやミネラルは、常にお互いの相互作用で最高に力が発揮されるものです。荒れた唇を回復させるためには、まずは基本の栄養バランスを整えましょう。

19爪が割れないようにする方法

爪が割れやすい人もいますが、爪が割れる原因は、乾燥や栄養不足・加齢・ストレスなど色々です。

●食生活が偏っている

偏食気味だと爪が割れやすくなります。爪は皮膚と同じたんぱく質で作られています。たんぱく質が慢性的に不足すると、健康な爪が生まれにくく爪自体が弱ってしまいます。また、ビタミンAが不足すると、乾燥して爪が割れやすくなるし、ビタミンB2が不足すると艶がなくなってしまう。

新しい爪を作り出すのは、爪の付け根の内側です。爪の状態は、体の栄養バランスのバロメーターにもなります。

●洗剤などによる刺激

指先は、洗剤などにより毎日影響を受けていることから潤いが奪われ、乾燥しやすくなります。また、マニキュアを使った時の除光液。更には、毎日ネイルをしているなど。こういったことも爪には刺激になります。指先はハンドクリーム等で潤いを保ち、マニキュアやネイルをしない日を設け、爪を休めるようにするのがいいかと思います。

爪に入る横線（溝）は、ストレスや病気・不規則な生活が続いた時に出やすくなります。爪は1か月で約1cm伸びますので、爪の付け根からの距離で、いつ頃何があったのか？を知ることができます。

また、爪にできる縦筋は老化が原因だと言われています。体の中からの栄養バランスを整えるようにしましょう。

20 二日酔いの予防法

肝臓機能は人それぞれですが、元気な時は酔わない人でも、疲労がたまっていたりすると、同じ量でも酔いやすく二日酔いになってしまうこともあるようです。女性の場合、生理の時などは普段より酔いが回りやすくなることもあります。

アルコールを飲む前に水分補給をしておくことは二日酔い防止にもなります。アルコールは体の水分補給にはならず、排出されてしまうため、脱水症状になることもあります。二日酔い予防や脱水症状予防のために、アルコールを飲む前にお水を飲んでおくのも良いでしょう。

そして、空腹状態でアルコールを飲まないことも大切です。空腹状態だとアルコールの吸収が早くなることから酔いが早くなるため、たんぱく質やビタミンBを含むおつまみを摂るのがおすすめです。

枝豆や豆腐などの大豆製品。豚肉・魚類・貝類・イカ・タコ・緑黄色野菜・チーズなどはおすすめです。

気を付けたいのは、連日たくさんお酒を飲む人です。アルコールの代謝には、ビタミンB1が使われるため、慢性的にビタミンB1が欠乏してしまいます。ビタミンB1不足が続くと、脳神経にダメージを与えていると言われています。

深酒をすると、吐き気や頭痛に悩まされることもありますが、これは、肝臓でアルコールの分解が追いつかないために起こる症状です。この時、アセトアルデヒドが急増しています。このアセトアルデヒドの分解を早めるのがビタミンCやナイアシンです。深酒しそうな時は、多目に摂っておくのがおすすめです。

21 風邪の予防法

免疫力が低下している時は感染症にかかりやすくなります。風邪をひきやすい人は、疲れていたり、日常的にストレスを感じていることが多いのではないのでしょうか。

風邪の症状は様々。喉がいがらっぽい時や痛みを感じた時は、粘膜を強くするビタミンAを多目に摂るといいでしょう。ビタミンAは脂溶性で、摂りすぎるとカロリーオーバーになりやすいため、ビタミンAの前駆体β-カロテンで補うのもいいかと思います。

また、ビタミンCは免疫力を高めてくれるビタミンなので、日頃から補っておくのも忘れずに。

●手洗い・うがいをする

外出から帰ったら、まずは石けんで手を洗いましょう。そして、手を洗ったついでにうがいもしましょう。乾燥しているとウィルスや菌が侵入しやすくなります。喉を湿らせておくのも風邪予防になります。

また、口呼吸をする人は、口中が乾燥することから、喉を傷める可能性も高くなります。呼吸をするのは鼻、口は食事をするためのものです。鼻で呼吸をすれば鼻毛が塵やほこりの侵入を防ぎ、更にはワンクッションするため、冷たく乾燥した空気を和らげてくれます。口で呼吸をすると、塵やほこりがダイレクトに入ってしまうほか、ウィルス等も侵入しやすくなります。

睡眠不足の人は睡眠を十分に取っている人よりも風邪をひきやすい傾向にあります。風邪の予防には、普段から十分な睡眠をとることも大切になります。

22貧血の予防法

貧血と聞くと、倒れてしまうイメージがありますが、倒れるまではいかにしても、潜在的な貧血予備軍は多いと言われています。

成人の体の中にある鉄分は約3g。体力の消耗や汗をかいただけでも、1日に1mg程度の鉄分を失っています。血液中の鉄分が不足すると、体内に蓄えられた鉄分が使われることから、潜在的な鉄欠乏症になり、それが貧血予備軍。特に女性の場合、生理で毎月大量の血液が失われますので注意が必要です。スポーツをして汗をかきやすい女性は特に気を付けましょう。

鉄分は体内で再利用される性質もあり、1日の摂取量はかなり少な目ではありますが、ものによっては吸収しにくいこともあり、やはり十分に補うことは大切です。鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収力が高まります。

鉄分が不足すると、貧血の他、疲れやすい・口内炎など粘膜系の症状・無気力・食欲不振などの症状もでてきます。

<鉄分を摂る時に気を付けたい事>

鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄の方が吸収率は高くなります。

●ヘム鉄

動物性に含まれる。吸収率が高い。

レバー・卵黄・しじみ・にぼし・干しエビ・いわしの丸干し・あさりなどに含まれている。

●非ヘム鉄

植物性に含まれる。吸収率は動物性よりも劣る。

大豆・海藻・野菜（ほうれん草・パセリ・小松菜など）に含まれている。

18著者紹介

こむ春

1964年生まれ A型 茨城県水戸市在住

義母の介護のため、長年勤めていた医療機関を離れ、介護をしながら自宅にてパソコンで仕事を始める。義母の介護経験から、健康について学び始めた時、女性の「本当の美」とは何か？という疑問を抱き、アンチエイジングと心学も学び始める。自らの思考を180度転換した時に人生が好転し始め、女性の「本当の美」に欠かせないものに気づく。

性格は、元々はせっかちで負けず嫌いだったが、今は慌てず急がず。勝負はしない精神。毎日、夜の10時に寝て睡眠時間はしっかり確保。1人でいるのが好き。やや引きこもりがちだが、週に3回のジム通いは欠かさない。

趣味はガーデニング・花の写真を撮ること。

無料著書 40代50代の艶肌ファンデーション

代表ブログ <http://tuya-bijin.com/>

美肌美人のインナービューティー

<http://p.booklog.jp/book/99789>

著者：こむ春

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/komuharu/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/99789>

電子書籍プラットフォーム：パプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社トゥ・ディファクト