

肌荒れの悩み、それはストレス!? 食生活の乱れ!?

# ビタミンって本当に 肌に良いの?



## そもそもビタミンって何?

ビタミンは、ラテン語のVITA(生命)が語源。この名の通り、健康を維持するのになくってはならないもので、食物から吸収したタンパク質、炭水化物などの栄養素が体内で円滑に働けるように手助けをしてくれます。約13種類のうち、ほとんどが体の中で作ることができないため食物から摂らなくてはなりません。種類によって、「脂溶性」と「水溶性」があり、また熱に弱いものもあるので、それぞれに効果的なとり方を工夫しましょう。また「摂った分だけ健康になれる」というイメージもありますが、摂りすぎると頭痛などの“過剰症”が出ることもあるので、あくまでも適量がポイントです。



教えて! ドクター  
ビタミンについて

つるまき皮膚科  
西尾 晴子先生

## 皮膚力UPに必要な4ビタミン!

### ビタミンA

**どんな働き?** 皮フや粘膜の保護・皮膚の角化症を防ぐ、発ガンの抑制、視覚機能物質の形成

**不足すると?** 暗いところで見えにくくなる夜盲症や、粘膜・皮膚の乾燥など

### ビタミンB6

**どんな働き?** アミノ酸や、いろいろな物質の代謝を助ける、皮膚・粘膜の保護作用

**不足すると?** 湿疹・舌炎・口内炎・口角炎

### ビタミンB2

**どんな働き?** 各栄養素からのエネルギーを獲得、成長促進作用、皮膚や粘膜の保護作用

**不足すると?** 口唇炎・口内炎や湿疹・目の充血など

### ビタミンC

**どんな働き?** メラニン色素の生成を抑える(美白効果)、コラーゲンの合成を助ける

**不足すると?** あざがでしやすい、傷の治癒が遅くなる、歯ぐきからの出血など

西尾先生より、  
あなたへの  
メッセージ!!

皮膚のトラブル時などに、ビタミン剤(主にB2、B6、C)を処方しています。食事ではまかないきれない分を効率よく摂るには優れていますが、薬に頼り過ぎるのは禁物です。普段からバランスの良い食事を心がけましょう。旬の食材

を中心に、食べることを楽しみながら、よく噛んで召し上がってください。食べものの命によって私たちが生かされているということを大切にしたいですね。私も母親として家族と一緒に食べることを楽しんでいきたいと思っています。

# OisixのビタミンBOX!!

おいしくす

送料無料

初めての方限定!

980円

箱の中に、おいしくてビタミン豊富な食材をギュッと詰めこんでお届け!旬の食材がいっぱいだから嬉しい!

安心・安全でおいしい食材がたっぷりつまったおためしセットを、なんと980円(しかも送料無料)でお届けします。

## ビタミンB2 トマト・卵など

オススメ料理法! とても新鮮だからサラダにして! 卵かけご飯もおいしい!

## ビタミンB6 豚肉・豆腐・牛乳

オススメ料理法! 軽く茹でて食べると効率的!



※季節や気候により、食材種類は変わります。

## ビタミンA 人参・ほうれん草

オススメ料理法! 脂溶性なので、油で炒めると効果的!

## ビタミンC ピーマン・いも類

オススメ料理法! ピーマンは薄切りにしてサラダにトッピング!

その他にオイシックスがオススメする栄養素

食物繊維代表

きのこ

カルシウム代表

しらす

熱に弱いビタミンは生の野菜で摂るのが一番!!



9~11種類の食材をお届けします!



健康にいいナチュラル&オーガニック

食品のネットスーパー **Oisix** (おいしくす)

野菜嫌いなお子さんの食育に! お役立ち! 初めて口にするお野菜は、美味しい野菜を選ぶと◎

「美味しくて体に良いものを楽しく食べたい」そんなお客様の声を大切にしたOisixの食材は、どれも新鮮で野菜本来の味が濃く、そのまま食べても美味しいものばかり! 美味しい生野菜が毎日いっぱい食べられます。

Oisix  
おいしくす

URL ▶ <http://www.oisix.com/sc/bitamin>

ビタミンボックス

検索

Oisixビタミンセット

980円

こちらからご注文ください。

