良い食事としわ

手遅れになる前に…

オランダ・ロッテルダムの皮膚科研究グループが、毎日の食べ物と顔のしわの関係についての調査を発表しました。50歳以上の2,750人に対し、毎日どのくらいの量の肉・果物を食べるかを調査して、3D写真を使って、彼女たちのしわの量を量ったそうです。

その結果、グループの代表は、健康食を食べる人ほどしわが少ないという結論を公表しました。つまり、健康食には、最大限のビタミンを吸収できて、皮膚を保護する抗酸化物質、特にUV光線から肌を守る物質が豊富にあるということです。反対にアルコールや砂糖は、細胞を破損するので避けるべきであると指摘されました。今までしわが多い人は、ヨーロッパの乾燥によるものだとばかり思っていましたが、意外な事実に驚いてしまいました。

とはいっても、これらの肌に良くない食品を完全にシャットアウトすると、食の楽しみが半減します。さて、どうすればよいのでしょう？太陽光線から肌を守り、タバコなど皮膚に害を与えるものを避けるべきなのです。

近年は、女性だけでなく男性も化粧をして、外見を良くする傾向があります。これからは、見栄えよりも健康を重視して、食生活を改善してみましょう。肉類は週に2,3回、魚を週に2,3回、そして、週に1,2回肉も魚もないベジタリアンの日を作ると、健康になるだけでなく、いつまでもみずみずしい肌を保つことができます。1日の肉・魚の消費量は80g～100gが理想的です。そういえば、小さいころに母親から「肉の3倍の量の野菜を食べなさい」と言われて育てられました。常に実行しているわけではありませんが、野菜はベルギー人より多く取っています。でも、取りすぎてお腹を壊すこともあります。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」とは、このことですね。「何事も適度に」をモットーに楽しい食事作りに励みましょう。

ダイエットと思って夕食を軽くすると、寝る前にお腹が空いて、寝つきが悪くなることがあります。仕方がないので、夜中に起きて、冷蔵庫にある残り物を夜中の一杯とともに口にしていませんか？また、食べた後すぐに寝たら、消化も悪くなりそうです。食事の時間に気をつけて、3食を規則正しくバランスよく取るようにしましょう。

残念ながら、すでにしわができてしまったら、これらの対策を実行しても何の効果もありません。しわをつくらないよう、またしわを増やさないよう、今から食生活を改善して、美しい肌で夏を迎えませんか。