

Health UP COLUMN

ヘルスアップコラム

2026
Feb.
2月号

総合健診センターヘルチェックでは、
健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。
みなさまの健康管理にぜひお役立てください。



Theme of this month

肌の内側からうるおいを～乾燥と花粉の季節を健やかに～

2月は空気が乾き、花粉も飛びはじめる季節。肌が「かさつく」「ピリピリする」と感じる方も多いのではないでしょうか。外からの保湿ケアに加え、体の中から整えるケアも、肌のうるおいを守るカギとなります。

01 肌のうるおいを保つ

肌表面には、外からの刺激を防ぎ、水分を逃がさない「バリア機能」があります。このバリア機能を保つには、水分と油分のバランスに加え、肌の内側を支える“土台づくり”が必要です。

この土台づくりに欠かせないのが“たんぱく質”です。その中でも、体内を構成するたんぱく質の約30%を占めている『コラーゲン』や約2-3%と少量ながら重要な役割を担う『エラスチン』は美肌づくりには欠かすことのできない要素です。

『コラーゲン』は、真皮に網目状に存在し、肌を内側から支える骨組みのような役割を担います。不足すると、乾燥やハリの低下につながります。また、『エラスチン』はそのコラーゲン同士をバネのようにつないで肌の伸び縮みを支えるたんぱく質です。柔らかさや弾力を保つ働きがあります。

02 体の中からケアしよう

まず意識したいのは、たんぱく源(肉・魚・卵・大豆製品)を毎食、適量摂ることです。

朝・昼・夜に分けて、片手のひらに乗る量を目安に摂りましょう。たんぱく源をしっかり摂ることで、『コラーゲン』や『エラスチン』の材料が十分に補われ、肌の土台が安定し、うるおい・ハリ・弾力を保ちやすくなります。

次に大切なのは腸内環境です。腸と肌は血液を通してつながっており、腸の状態が良いと体の中のめぐりが整い、肌の調子も安定しやすくなります。

ヨーグルトや納豆などの発酵食品には、腸の中で善玉菌を増やす働きがあります。また、野菜や海藻などに多い食物繊維は、善玉菌のエサとなり、腸内環境をよりよく保つ助けをしてくれます。腸が整うことで、体の中の老廃物がスムーズに排出され、肌の生まれ変わりもスムーズになります。

乾燥や花粉で肌がゆらぎやすい時期こそ、外側のケアに加え、内側からも肌を支える習慣を意識し、春先を健やかに過ごしましょう。



管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 615kcal

たんぱく質.....34.9g 炭水化物.....83.1g
脂質.....12.7g 塩分.....2.8g

ビタミンEで体の中から肌ケアを いわしのペペロンチーノ

主食

主菜

副菜

節分に食べると邪気を払えると言われている“いわし”を使ったレシピをご紹介いたします。いわしに含まれるビタミンEには、肌を守る抗酸化作用があるため、シワ・シミ予防におすすめです。

材料(2人分)

いわしの水煮缶詰	150g(食べやすくカット)
小麦粉	適量
スパゲッティ(乾)	200g
スパゲッティのゆで汁	大さじ2
にんにく	1かけ(みじん切り)
オリーブオイル	大さじ2
輪切り唐辛子	適量
塩	少々
黒こしょう	少々
パセリ	少々

調味料

ポイント

お好みで碎いた節分の福豆をにんにくと一緒に熱して散らしあげてください。
大豆に含まれる食物繊維が腸内環境を整え、美容効果を高めてくれます。

作り方

いわしに小麦粉を薄くまぶす。
フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ
香りが出るまで弱火で熱する。
にんにくと唐辛子を一旦取り出し、いわしの表面を中火
でカリッと焼く。
に1分短めにゆでたスパゲッティとゆで汁を加え炒め
合わせ水分をとばす。
塩・黒こしょうで味を調える。
にんにくと唐辛子を戻し合わせ、パセリを散らす。