栄養ミニ知識

私たちの身体は、
口から入る食べものでつくられています。
食べものを変える、栄養をたくさん摂ることで、
心も体も変わるということです。
体内の栄養障害は内臓疾患を生じるだけでなく、
その修復に、まず皮膚や粘膜、爪や髪の毛に存在する栄養素を利用します。
その結果、皮膚にさまざまな異常があらわれます。
つまり“皮膚は内臓（栄養）の鏡”というわけです。
よくならない、繰り返す皮膚のトラブルは、
全身の栄養状態の改善が必要となります。

◆皮膚の異常と栄養障害の関係

- ●ブツブツ・かゆみ：鉄不足
- ●ジクジク、ひび割れ：亜鉛不足、糖質過剰
- ●乾燥・苔癬化：ビタミン A・タンパク質不足
- ●赤味・毛細血管拡張（酸化）：
  ビタミン B・C・E 不足、糖質過剰

こうした皮膚の変化は重複していることがほとんどです。栄養状態の確認は血液検査で行います。

皮膚のコラーゲン不足は、かゆみ、乾燥、しわ、
あざ、菲薄化（薄くなる）の原因となります。
コラーゲン合成には、
タンパク質、ビタミン C、鉄（亜鉛）が必要です。

【タンパク質】

タンパク質は、ギリシャ語で「第一の」という言葉が語源で、もっとも重要な栄養素です。
体内ではタンパク質は、
皮膚、髪の毛、爪、骨、コラーゲン、酵素
粘膜、神経、血管、血液、抗体、筋肉、
といった体の構成成分となります。
タンパク質という材料から、体を作るためにはビタミンやミネラルが必要となりますが、
現代人の多くは、
タンパク質・ビタミン・ミネラル不足
糖質過剰（白米、小麦、砂糖の摂り過ぎ）
となっています。

◆タンパク質

1 日必要量は 1 kgあたり 1～1.5g（60 kgでは 60～90g）、食材で言えば、
①肉：100g、②魚：100g、③卵：1～2 個
④豆腐が半丁と納豆が 100g
のうち 2 つが 1 食分です。

たくさん摂れない方は、
プロテイン（500g：8000 円）がおすすめです。
専用スプーン擦切り 5 g/杯で、
摂取量は 15～30g/日が目安です。（食前か食間）
消化吸収の悪い方はアミノ酸やグルタミンです。

【ビタミン A】

ビタミン A は過剰症、胎児の奇形という悪いイメージしかありませんが、その作用はビタミン A の種類により異なります。

◆ビタミン A の種類

レチノール（魚油）：天然ビタミン A
レチナール：視覚にはたらく
レチニルエステル（レバー）：貯蔵型ビタミン A
レチノイン酸：細胞核に作用する形（分化）

過剰症や奇形で問題となるのは、ビタミン A の最終代謝物である、“レチノイン酸”です。
保険適応薬やぬり薬はビタミン A 誘導体（合成レチノイン酸）であるため使用には注意が必要となります。レチノール摂取（天然）であれば過剰症もなく安全です。（妊婦さんでも OK）
ビタミン A は、細胞分化を調整するため、
皮膚や粘膜の修復、がんの予防、視力低下
ドライアイ、ドライスキン、萎縮性胃炎、子宮筋腫や内膜症に効果的です。

◆ビタミン A（サプリ）

VitAR：1～3 個/日（10000IU/個）
MA（ミセル）：1～2 個/日
ビタミックス（2000IU、ミセル）：1～2 袋/日
※小児や高齢者や病弱な方は、吸収のよいミセルタイプをおすすめします。

【ビタミン E】

おもな作用は抗酸化（体のサビを抑える）で、
動脈硬化や高脂血症の気になる方、シミ、しもやけの方におすすめです。

◆ビタミン E の種類

合成：dl-αトコフェロール（保険薬；ユベラ®）
天然は、
α・β・γ・δトコフェロール
α・β・γ・δトコトリエノール
の 8 種類（同族体）があります。
それぞれのトコフェロールやトコトリエノールは効果が異なるため、全て含まれたビタミン E が効果的です。
市販のサプリメントは、“αトコフェロールだけ、合成ビタミン E（ユベラ®）は代謝せず、胆汁排泄されます。

◆ビタミン E（サプリ）

予防レベルは 400IU 以上
E100（女性用：100IU/個）：4～8 個/日
E400（男性用：400IU/個）：1～3 個/日
マルチトコール（トコトリエノール含有）
2～3 個/日

【ビタミン B 群】

◆ビタミン B 群の種類

ビタミン B1、ビタミン B2、ビオチン

ビタミン B3（ナイアシン）、ビタミン B6

パントテン酸、葉酸、ビタミン B12

の 8 種類があり、お互いが協力して作用します。

ビタミン B 群はタンパク質・糖質・脂質のエネルギー代謝に深く関わり、そのはたらきには “核酸” が必要となります。(病弱、肝障害の方は核酸欠乏)

市販のサプリメントは下表のように含有量が少なく、保険のビタミン剤は合成品です。

ビタミン B 群のサプリメントは、

すべてのビタミン B が当量含まれ、

天然、高用量、核酸配合のものが効果的です。

	市販サプリ	サプリ NBcompA:4 個～
ビタミン B1	1.5mg	100mg～
ビタミン B2	1.7mg	100mg～
ビタミン B6	1.6mg	100mg～
核酸	なし	配合
その他		イノシトール カルニチン

◆ビタミン B 群（サプリ）

NBcompA（ビタミン B 群）：2～8 個/日

ナイアシン 150：6～10 個以上/日

効き目は個人差がありますが、疲れやすい、仕事が勉強ハード、アルコールが多い方は多めに摂取。

ナイアシンは、うつ、アルコールの多い方、高脂血症に効果的です。

【ビタミン C】

ビタミン C は、市販薬、保険薬、サプリメント、全て合成（アスコルビン酸）です。

ただし、良質のサプリメントには、ビタミン P、α-リポ酸など、ビタミン C のはたらきを助ける成分が含まれ、より強い抗酸化作用を発揮します。

ビタミン C は、鉄の吸収促進、免疫力アップ、慢性疲労軽減効果、抗ヒスタミン作用があります。

ヒトではビタミン C が生合成できないため、

できるだけ、こまめにビタミン C を摂取することをおすすめします。

皮膚、粘膜、骨、血管の主成分であるコラーゲンは、“タンパク質、ビタミン C、鉄（亜鉛）” から作られます。

◆ビタミン C の効果を引き出す摂取量は

2000～3000mg/日以上（10g でも安全）

サプリメントは、

αリポ C200（200mg）：6～15 個以上/日

C1000（1000mg）：2～3 袋以上

ビタミックス（500mg）：1～2 袋/日

※ビタミン C は軟便になるくらいが適量です。

【鉄】

鉄は体内でもっとも多いミネラルです。

不足により、頭痛、めまい、うつ、冷え症、肩こり、喉の不快感、にきび、湿疹・かぶれ、爪の変化、抜け毛などがあらわれます。

◆鉄の種類

・ヘム鉄（サプリメントしかありません）

・非ヘム鉄（保険薬）

フェロ・グラデュメット®（保険薬）

インクレミン®（ピロリン酸第二鉄）

◆ヘム鉄と非ヘム鉄の比較

	ヘム鉄	非ヘム鉄
吸収率	10～30%	5%以下
阻害因子	なし	フィチン酸 タンニン
副作用	なし	胃部不快感 嘔気
その他	サプリメント	保険の鉄剤

鉄剤の経口摂取は過剰症を起こしませんが、嘔気や消化症状があるため、副作用の少ないヘム鉄をおすすめします。

ただしヘム鉄は品質に差があり、ヘム鉄と表示されていても、ごくわずかしかヘム鉄が含まれていないサプリメントもあります。

◆鉄（サプリ）

ヘム鉄：2～6 個/日

ヘム鉄 6+：2～6 個/日

ヘム鉄 6+は、カゼインアレルギー、消化吸収が悪い方におすすめします。

【亜鉛】

亜鉛単独ではなく、銅、マンガン、セレンなど他の栄養素が配合された亜鉛サプリメントをおすすめします。

亜鉛不足により、湿疹（ジクジク）、脱毛、爪の異常、しみ、前立腺異常などを引き起こします。

◆亜鉛（サプリ）

亜鉛：30～90mg/日（亜鉛 2～6 個/日）

SZ:3 個/日(ビタミン A と亜鉛 15mg 摂取)

※プロマック D（保険薬）は 2 錠で 34mg の亜鉛

【その他の皮膚の栄養】

◆カルシウム・マグネシウム

→骨疾患、アレルギー、胃酸分泌、かゆみ

CaMg（魚骨由来）：4～8 個/日

◆ラクトフェリン

→腸内環境改善（便秘と下痢）、歯周病

バイオラクト：3～10 個以上/日

◆ビタミン D

→食物アレルギー、乾癬、カサカサ、イボ

D3+：2～4 個/日（2000～4000IU/日）

D3+5000：1 個（5000IU/日）

◆オリーブ葉：2 個～（予防）、5 個以上（発症）

→慢性膿皮症、ヘルペス、イボ、水虫、風邪

◆コンドロイチン硫酸

→腰膝痛、顎関節症、胃粘膜保護

コンドロチン G：4～8 個以上/日

甲子園栗木皮膚科クリニック