

## 栄養ミニ知識

私たちの身体は、口から入る食べ物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。**栄養に関しては、食事だけでなく、どの栄養をどのくらい摂取すべきかを理解する必要があります。

### ◆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、1kgあたり1～1.5g（60kg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。  
サプリメントは、  
プロテイン（500g）  
専用スプーン擦切り約5g/杯  
摂取量は15～30g/日が目安です。（食前か食間）  
消化吸收の悪い方は  
消化酵素の活用や、アミノ酸やグルタミンです。  
アミノ13：2袋/日  
グルタミンGB：2袋/日

### 【ビタミンA】

ビタミンAは、過剰症や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：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）  
A10000ミセル：2～4個/日（1万～4万IU/個）  
ビタミンックス（2000IU、ミセル）：1～3袋/日

### 【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、炎症症状の強い場合におすすめです。

◆ビタミンEの種類  
合成：dl- $\alpha$ トコフェロール（保険薬；ユベラ®）  
天然は、  
 $\alpha \cdot \beta \cdot \gamma \cdot \delta$ トコフェロール  
 $\alpha \cdot \beta \cdot \gamma \cdot \delta$ 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、“ $\alpha$ 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  
E200ミセル（200IU含有）：2～3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、ピオチン  
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種類で、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”という成分が必要となります。（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 NB-X 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	120mg～
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）

NB-X（B群）：2～8個以上/日

ナイアシン150：3～9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  
ビタミンックス（500mg）：1～2袋/日  
※ビタミンCは軟便になるくらいが適量です。



水溶性のビタミンB群・Cはなるべく多めの摂取  
をお勧めします。

かゆみには鉄とビタミンCが効果的です。

## 【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（サプリメントのみ）
- ・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（サ  
プリメント）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）

Fe9 ヘム&ピオ：2～6個/日

## 【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 ピオ：2～6個/日（30～90mg）

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：6～10個以上/日

### ◆ビタミンD

→食物アレルギー、乾癬、じんましん、イボ  
D3+：2～4個/日（2000～4000IU/日）  
D3+5000：1～2個（5000～1万IU/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：6～10個以上/日