

酸化と糖化

糖化=体のコゲ

原因物質	食事で摂取した余分な糖
原因	食べ物による糖質の取り過ぎや、糖代謝の異常
体内での働き	体内で糖質が増えすぎると、体内の古いたんぱく質と糖が結びつき、老化物質 AGEs に変容体内に蓄積され、老化現象を引き起こす
イメージ	ホットケーキの焦げ、カラメル
美容への悪影響	ハリが失われ、シワ、たるみが目立つようになる くすみを引き起こすことになる 髪のコシやツヤがなくなる
健康への悪影響	糖尿病、視力低下、白内障、動脈硬化、認知症、骨粗鬆症など
改善法	野菜から食べる、GI 値の低い食品から摂取、ゆっくり食べる、お茶を飲む、抗酸化食品の摂取

酸化=体のさび

原因物質	活性酸素
原因	体内で発生する活性酸素、紫外線
体内での働き	紫外線、喫煙、飲酒、ストレス、脂質の多い食事などの生活習慣によって、体内に過剰な活性酸素が生成されると、毒性のある有害物質になり、体内の細胞を酸化させてしまう
イメージ	釘がさびる、リンゴやバナナの皮をむいてほおっておくと変色する
美容への悪影響	メラニン色素を増やしてシミを作る 酸化によって DNA が損傷すると、表皮ではターンオーバーが乱れ、くすみや乾燥につながる 真皮ではコラーゲンやエラスチンの構造が崩れ、シワやたるみを引き起こして老化を早める
健康への悪影響	ガンや動脈硬化、生活習慣病リスクの増加
改善法	UV ケア、UV 対策。お肌を清潔に保つ 抗酸化作用のある食品を摂取 過度なストレスにならない生活習慣 質の良い睡眠

〔日本の日射量、湿度と肌〕

日本海側には、色白でもち肌の人が多いといわれています。これは、暮らしている土地の気候（気温・湿度・日射量）と大きな関係があります。特に冬は東日本の日本海側と太平洋側では、日射量や湿度に差が出てきます。日本海側では曇りや雪の日が多く、日射量が少なく湿度が高い。関東地方では、晴天が続き日射量が多く、空気は乾燥しています。日本海側と関東地方の差は、日射量が 1.5 ～ 2 倍、湿度は 1.5 倍ほどというデータもあります。このことから、冬は日本海側では日焼けしにくく肌がしっとり、逆に太平洋側では日焼けしやすく肌が乾燥しやすいということが考えられます。全国同じ気象条件ではないからこそ、サロンでは地域によりアドバイス方法がわかります。

Column

