# 健康だより
# 11月号

ニチアス株式会社

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ブライト500

Confidential

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

# 肌の健康につながる食習慣

## 乾燥を防ぐ生活習慣

肌の“バリア機能”を低下させる大きな原因は「乾燥」。天候によるものの他、暖房による乾燥、夏場でも長時間クーラーをつけていて汗をかかない場合などに肌は乾燥してしまいます。スキンケアや肌の新陳代謝を促すアプローチで、水分と皮脂のバランスを保つ乾燥対策をしていきましょう。

### 1 スキンケア




日々の保湿と紫外線対策は必須。化粧水だけでなく、乳液やクリームなどの油分でフタをすることがポイント!

### 2 適度な運動



運動をすると血行が促進され、肌の新陳代謝が促進されやすくなります。軽く汗をかく程度の有酸素運動がおすすめ。

### 3 入浴




湯船に浸かることで血行が良くなり、新陳代謝が活発に。シャワーで済ましてしまいがちな夏でも入浴を!

### 4 こまめな水分補給



こまめな水分補給で血液中の酸素や栄養素の巡回、老廃物の回収がスムーズに。できれば常温〜温かい飲み物を。

## 肌の健康を保つための栄養素

肌を健康に保つには、肌のケアだけではなく体の内側からのケアも大切。欠食や過食をせず、肌の健康に良い栄養素を中心に、さまざまな食品を食べることで栄養バランスが整いやすくなります。

### ビタミンA・C・E

ビタミンA・C・Eは抗酸化作用があり、肌の粘膜を保護したり、紫外線に対する抵抗力をつけたりする働きがあります。



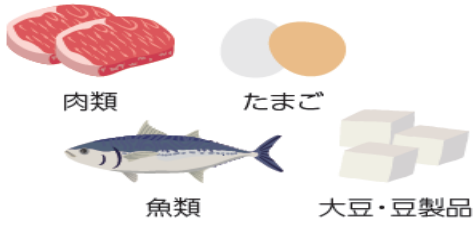

### ビタミンB₂

皮脂のバランスを調整し、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。




### たんぱく質

髪や肌、爪、筋肉、内臓など、体を作るもととなる栄養素。肌のハリや弾力を保つコラーゲンを生み出す役割も。





Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.