



# スキンケアの効果が出ない、 その肌トラブルの原因は腸だった！？



最近、仕事のストレスで肌も身体も調子がよくない。  
スキンケアもちゃんとしてるのに、

ニキビ、肌荒れがよくなるらない。

その原因、もしかすると「腸」かもしれません。

肌の調子を整えようと思うと  
化粧水などに目がいきがちですよね。

でも、肌トラブルは腸内環境と”ふか〜い”関係があるんです。

## —腸と肌トラブルとの関係—

腸は、食べものから栄養を吸収すると同時に、有害なものをブロックする働きがあります。  
そして消化できなかったものは排出します。

しかしそれだけではありません！  
腸内にいる細菌はビタミンや葉酸など肌の代謝を進めるのに必要な栄養素を作り出します。

健康な腸内だと善玉菌が優勢ですが、悪玉菌が多くなると便秘がちに。  
そうするとビタミンを合成する能力も低下します。  
また便秘により腸内で食べ物が腐敗すると、有害物質が生じます。  
それが腸から吸収されて血管を通過して肌まで到達。  
肌トラブルを引き起こします。

このように、肌と腸は表裏一体です。

また、腸と脳にも深い関係があります。  
幸せホルモンと呼ばれるセロトニン  
やる気の源となるドーパミン  
これらも腸内で作られています。

このセロトニンやドーパミンといった脳内伝達物質は、自律神経のバランスを整え、肌のダメージ回復に関わります。

このように、腸と肌と密接に関わっていて腸内環境を整えることは肌にとってメリットがたくさんあります。  
お肌のためにも腸内環境を整える食生活や習慣を心がけることが大切です。

## 美肌のための 理想的な腸内環境とは？

便秘になりにくく肌をきれいに保つためにはどのような状態がいいのか。

それは、善玉菌が優位な状態です。

腸内には多くの細菌が住んでおり、それらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌（良くも悪くもない菌）に分類されます。  
美肌のためには、悪玉菌の増加を抑えて善玉菌が優位であることが必要です。

普段の食事やちょっとした習慣で善玉菌優位の腸内環境を作っていくことはできます。

是非、心がけてみてください。

具体的な方法については別紙、またラインにて↓↓↓



[次のおすすめ記事：健康のために腸についてを知ろう！！](#)

もっと知りたい方はこちら



←ラインで腸活情報を受け取れます  
プレゼントのお知らせも！

