

### ● 「若作りうつ」って？

いつまでも若く美しい女性でいたい！！

いくら年をとっても老けない「美魔女」と呼ばれる中年女性が増え、年齢不詳の人が増加しています。たしかに努力をしているだけあり、美しいことに間違いありません。一方で「いつまでも女でいたい」「キレイと言われたい」という強い欲望のあまり、頑張りすぎて苦しくなってしまう人もいます。

アンチエイジングを意識するあまり、ストレスを抱えてしまう症状を「若作りうつ」といいます。

その特徴は

- 1、年をとるのが怖い 年をとることを異様に恐れ、魅力がない勘違いしてしまう。
- 2、几帳面な人 美容やダイエットを怠らないのに、若いころの外見を保てない。
- 3、若いころちやほやされた経験がある人

20代の女の子がチヤホヤされているのを見ると、私も若いころはもてたのにと  
思い落ち込む。



努力する事も大切ですが、やりすぎは自分の体に負担をかけますし、周囲にまで影響を及ぼします。

人は死なない限り老化を続けます。豊富な経験や知識が土台に、上手に年を重ねましょう。

自分の年齢を受け入れてスマートにいきましょう。ただし、食事・運動・生きがいは忘れずに。(渡部)

### ● 中から美しくなろう!! 美肌のためのおすすめ食材

お肌のトラブル大丈夫ですか？ もしかすると今のあなたの食生活がお肌を不健康にしているかもしれません。今回は美肌に欠かせない食材をご紹介します。

すぐには効果が出ないかもしれませんが毎日少しずつ摂ることで根本から美肌が期待できそうです。目尻や口元のシワは老けた印象を与えてしまいます。いつまでも若々しい表情でいたいという方は抗酸化物質の豊富な食材がお勧め。ビタミンA、C、Eは抗酸化効果の最も期待できる栄養素です。この3つをバランスよく摂りましょう。

◆**シワ予防に効果的:ビタミンA**→ うなぎ、モロヘイヤ、ニンジン、春菊、ホウレンソウ、かぼちゃ など。  
**ビタミンC**→ 赤、黄パプリカ、菜の花、ブロッコリー、ゴーヤ、ピーマンなど。 **ビタミンE** アーモンド、ツナ缶、たらこ、アボカド、スルメイカなど。◆**紫外線対策にはビタミンC、リコピン** ビタミンCはメラニン色素を抑え、コラーゲンの生成を助ける働きがあります。リコピンには色素の沈着を防いでシミ、ソバカスを薄くする働きがあります。 **リコピン**→ トマト、スイカなど。◆**たるんだ頬には食物繊維、固い食べ物** 顔のたるみは筋肉を動かさない証拠。表情筋を鍛える手軽な方法はできるだけ噛む回数を増やすこと。固いものや食物繊維の豊富な食材を選ぶことです。おから、大豆、納豆、ゴボウ、えのきだけ、レンコン、昆布、たこ、いか、アーモンドなど。また肌やたるみやハリ予防には、ウォーキングや筋トレと同様、表情筋のトレーニングもとても大切です。忘れず継続的に実践しましょう。

いかがでしょうか。あなたは日常的にきちんと栄養素を摂っていますか？ サプリもいいですが、食事から摂るほうが好ましいですね。夜更かしも禁物、生活習慣の改善も試みてください。(玉井)