

話題の美肌・潤い成分「セラミド」の新常識

全身の肌「こんにゃくセラミド」のケアに

大手化粧品メーカーにも採用されている美肌成分の「セラミド」。耳にしたことがある読者も多いだろう。

「セラミドは、皮膚の角質の細胞と細胞の間にある特殊な脂質。水とくっつきやすく、皮膚の水分保持の約8割を占める「潤い成分」

です。セラミドは皮膚細胞の中で合成されませんが、残念ながら加齢とともに減少してしま



十嵐理博

塗り食べる セラミド、より セラミド、
飲む (飲む) セラミド、

「毎日、生芋こんにゃくはちょっと……」という人には、こんにゃくセラミドを配合した機能性食品もある。

学名誉教授で理学博士、セラミド研究学会長の五十嵐靖之氏(写真)

「そこで、潤いを取り戻すために、肌塗ってセラミドを補給する化粧品

は、経口摂取で全身のバリア機能が強化され全身の肌ケアができます。中でもこんにゃく芋セラミド

は、セブミドの産生を促す効果が高いなどエビデンスが多い」(五

セラミドの経口

摂取は美肌効果が期待

でき、こんにゃくセラ

ミドではアルツハイマ

病の抑制効果を持つ可能性も示唆され始め