

肌のシミを薄くする「プロアントシアニジン」

プロアントシアニジン：ポリフェノール的一种。ぶどう種子に多く含まれる。厳しい自然界を生き抜くための優れた抗酸化成分を持った注目の成分です。



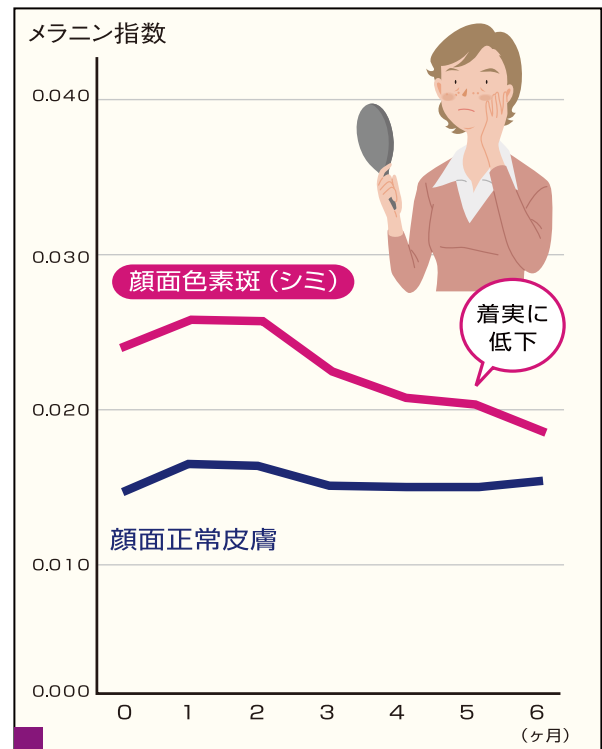
頑固なシミ「肝斑」を薄くすることで注目度 UP 強力な抗酸化作用は肌の救世主！

ブドウに含まれる、ポリフェノール的一种である「プロアントシアニジン」は、特にぶどう種子に多く含まれ、私達にさまざまな恩恵をもたらしてくれます。今回はその美肌効果についてお話ししましょう。

肌の三大トラブルのひとつ「シミ」は、紫外線や不規則な生活、ホルモンバランスの崩れなどにより体内の活性酸素が増加しメラニンが過剰生成されることが主な原因と考えられています。その改善法として、ビタミン投与やレーザー治療などさまざまな方法が施されていますが、なかなか思うような効果が得られなかったり、薄くなったと思ってもまた出てきてしまうことが多かったです。おそらく、それらの方法は、シミの原因となるメラニン生成を抑制することができないからだと考えられます。

一般的に私たちのメラニン量は、紫外線が強くなる5月から増え始め、10月が最大量となります。「秋から冬に一気にシミが目立ってきた…」というお悩みが多いのも、メラニンが最大限に増加し沈着していく時期と重なることがわかります。シミの対処には、増えてしまったメラニンを少しでも早く、着実に減らすことがポイント。秋からの肌ケアが重要視されるのもそんな理由があるのです。

右のグラフは、肝斑（消えにくいシミで有名ですね）のある女性12名に「プロアントシアニジン」を毎日160mgずつ摂取してもらい、肌のメラニン指数を測定した結果です。注目したいのは3ヶ月目から。ここからメラニン指数が低くなり始めています。「シミ」のない肌を目指すのであれば、できてしまったシミを消すだけでなく、メラニン生成を抑制し続けることが大切なのです。



女性の色素斑(シミ)における プロアントシアニジンの改善効果

●成人女性被験者12名にプロアントシアニジン160mgを含む錠剤を6ヶ月間摂取させ、メラニン指数を測定。プロアントシアニジンの摂取により3ヶ月目から顔のシミが薄くなり、6ヶ月目で明確な改善効果が確認された。

<データ>Progress in Medicine;Vol.24, No.6, 2004.6

毎日、継続して取り入れたい成分は サプリメントでの摂取が便利

このように嬉しい作用のある成分なのですが、「プロアントシアニジン」は水溶性のため、身体に蓄積されません。その恩恵を得るには、継続して摂取する必要があります。しかし、ぶどうの種を毎日大量に食べるというのは難しいこと。そこで、手軽に「プロアントシアニジン」が摂取できるサプリメントの活用がおすすめです。



抗酸化作用とは？

生きていく上で必要不可欠な酸素。酸素は体内で栄養素と結びついてエネルギーを作り出します。しかし使われなかった分は活性酸素となり体を酸化させていきます。金属がさびるのと同じ現象が体の中で起きるのです。体の中の機能がさび付くと正常な働きが出来なくなり、糖尿病、高脂血症、肝機能の低下などの生活習慣病の原因となります。活性酸素を取り除き、体の中をさび付かせないようにするのが「抗酸化作用」（酸化を抑える作用）です。