

秋号

9月・10月・11月

栄養だより Vol.118

2023年9月

テーマ：爪は健康のバロメーター

爪は何からできているの？

爪は「ケラチン」という硬いたんぱく質からできていて、皮膚が変形したものです。個人差はありますが、手の爪だと一般成人では1日に0.1mm伸びて、生え変わるのに約5ヶ月程度かかるといわれます。爪は「健康のバロメーター」と呼ばれており、体調不良や栄養が足りない時などにはお肌が荒れるのと同じように爪の色や形に変化が起こります。

爪の役割とは？

爪は指先を保護していて、指で物をつかむ時や力を入れるときの支えです。爪がないと物がつかみにくかったり、指に力が入りにくくなります。



横線が目立つ

白っぽい縦筋はダイエットの影響で栄養不足になったり、乾燥・ストレス・過労・加齢などにより血行が悪くなると出来やすくなります。



反り返っている

鉄欠乏性貧血の可能性がります。

ポイント

レバーや赤身の肉・魚・大豆・野菜・海藻類といった鉄分の多い食品を意識して摂るようにしましょう。



爪の色が紫色

血行不良や末端の冷えが原因です。

ポイント

冷えをとる食品として根菜類やたんぱく質食品。体を温めてくれる食品やスパイスとして生姜・葱・唐辛子・にんにく・ニラ・シナモンなど。



割れやすい

- ・栄養不足、特にたんぱく質やビタミンAの不足。
- ・爪の乾燥。
- ・洗剤や除光液によるダメージ。

ポイント

たんぱく質をよく摂りましょう。更に鉄・亜鉛・ビタミンB群も加えて摂れば効果的。また、保湿クリームや保湿オイルも有効です。



縦筋が目立つ

原因として乾燥のほか、栄養不足や睡眠不足・疲労・ストレスが考えられます。

健康な爪とは？

硬くて表面がなめらか、また薄く透き通ったピンク色の爪であれば健康と言えるでしょう。（加齢とともに爪が厚くなり薄茶色になることもあります）

