

令和8年
10月

しがそせい苑 栄養だより

～秋の乾燥対策～



10月に涼しくなるにつれて、段々秋めいてきました。

秋になると、「朝起きると喉が痛い」「鼻の中が乾く」「肌がかさつく」と感じませんか？

空気の乾燥が始まるこの季節は、風邪や肌トラブルの入り口にもなります。

今回は、秋の乾燥を防ぐための室内環境・食事・生活習慣のポイントをまとめました。

～なぜ秋は乾燥しやすい？～

秋は夏に比べて空気中の水分量（湿度）が大きく下がり、平均湿度は50%前後になります。

さらに、冷たい空気が入り始めるため、エアコンや暖房を使うと室内は一気に乾燥します。

この乾燥した空気は喉・鼻・肌の粘膜から水分を奪い、ウイルスや菌が侵入しやすい環境を作ります。



- ✓朝起きると喉が痛い、声がかすれる
- ✓鼻がムズムズする、出血しやすい
- ✓唇が荒れる、肌の痒みや粉ふき
- ✓目の乾燥・疲れ
- ✓軽い頭痛・集中力の低下

～体に起こる乾燥サイン～

これらは体からの「乾燥しています」と伝えるサインです。放置せずに早めにケアをしましょう。



～乾燥を予防する食品～

ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンB₆

ビタミンA→目や皮膚、粘膜などの健康を維持し、感染症予防の働きがある

含まれる食品：レバー・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草

ビタミンB₂→皮膚や粘膜を守る働きがある

多く含まれる食品：チーズ・納豆・アーモンド・牛乳

ビタミンB₆→たんぱく質の代謝に関わり、皮膚や神経を正常に保つ働きがある

多く含まれる食品：まぐろ・カツオ・玄米・鮭



たんぱく質

皮膚の構成成分として重要な栄養素です。

ビタミンB群と一緒に食べると体内で効率よく代謝され、皮膚トラブルを予防する働きがあります。

多く含まれる食品：肉類、魚類、卵、大豆製



ビタミンC

肌の潤いを保つコラーゲンの生成に関わり、皮膚の代謝をサポートしてくれます。

また、白血球に多く含まれ、ウイルスや細菌から体を守る働きを強くします。

多く含まれる食品：キウイ、柿、パプリカ



水の飲み方も一気に一杯飲むのではなく、1杯を複数回に分けて飲む。

部屋の湿度を40～60%にキープする。

しっかり睡眠を摂る。

入浴でしっかり体を温めて、血流と代謝を上げる。

クリームなどで皮膚を保湿するなどの対策も重要です。

