

特集

美肌と栄養

～美容皮膚科医が知っておきたい
栄養素の必要量・生理機能と食品機能性成分～

企画編集 柴田克己

甲南女子大学 医療栄養学部 医療栄養学科 教授

4 特集にあたって／柴田克己

6 1. 生涯にわたって健康を維持するための栄養素必要量／柴田克己

14 2. 健やかな肌を維持するためのタンパク質・アミノ酸のはたらき
／木戸康博, 小川亜紀

20 3. 皮膚を健全に保つための脂質の生理機能／菅原達也

28 4. 美肌に関する炭水化物の生理機能／早川享志

35 5. 美肌に関する脂溶性ビタミンの生理機能／津川尚子

44 6. 美肌に関する水溶性ビタミンの生理機能／福渡 努

50 7. 多量ミネラルと皮膚／上西一弘

56 8. 美肌と微量ミネラル／吉田宗弘

65 9. 美肌に関する食品機能性成分の生理機能 1
～食品抗酸化物質「カロテノイド」は皮膚の光老化を抑える～／寺尾純二

75 10. 美肌に関する食品機能性成分の生理機能 2
～ポリフェノール～／川畑球一

84 11. 美肌と機能性糖質／吉岡泰淳

91 12. 美肌と核酸／西本幸子

99 13. 栄養素とシミ予防／伊美友紀子

連載

107 弁護士[®]の法律ケミカルピーリング／田邊 昇
第16回 広告宣伝バーゲンセールにパッケージ ～景表法と特商法～

112 次号予告