

11

特集 ニキビ治療における患者指導のポイント

ニキビ患者の食事指導のポイント

望月理恵子

健康検定協会 理事長

ニキビは思春期から30歳くらいまでの比較的若年層に多くみられるが、この世代はライフステージが大きく変わる時期でもあり、食習慣も影響しやすい。

近年は、生体リズムを利用した食リズムの改善、また食品の機能性を利用した摂食タイミングなどの体内時計を考慮した時間栄養学が注目されている。

ニキビ患者の食事指導でも、「何を」「どれだけ」という食事の内容に加え、体内時計の働きに基づいて「いつ」「どのように」食べるかも視点に入れて指導していくことが大切である。

ニキビの増悪因子となる食生活・環境

ニキビの要因は遺伝的要素もあると考えられているものの、その他の増悪因子として食事、ストレス、睡眠不足、不規則な生活なども起因している。

さまざまな情報が氾濫している昨今、ニキビと関係のある食べ物として、チョコレートやミルクなどが挙げられることがあるが、これらを制限しても改善するという十分な科学的根拠はいまのところない¹⁾。

ニキビ改善のためのエビデンスある食事

ω-3脂肪酸の摂取

いわゆる質のよい油といわれているω-3脂肪酸は、抗炎症作用や面皰改善作用を有するとされており、角化異常の是正や男性ホルモンの働きを抑える抗アンドロゲン作用を示すことも考えられている。

脂肪が多い魚(サンマ、アジ、イワシなど)や甲殻類(カニ、ムール貝、カキ)のような海産物にはω-3脂肪酸が多く含まれている。

ω-3脂肪酸は、刺身など生の魚で摂るのが効率よく、生でのDHA量を100%とした場合、焼き物・煮物では約

20%減少、揚げ物では約50%も減少してしまう。

さらに熱や光、空気により酸化をし、過酸化脂質をつくりやすい性質なので、できるかぎり新鮮なものを生で摂取することが好ましい。また、缶詰は酸化が起こりにくいというえ、カルシウムやビタミンDの多い骨も食べられるメリットがあるので、イワシ缶のような缶詰での摂取もお勧めである。

魚類が苦手な場合、体内でDHA・EPAに変換するα-リノレン酸が多いエゴマ油やアマニ油を活用するとよい。サラダのドレッシングやカルパッチョ、冷製パスタのソースとして活用したり、納豆に混ぜたりパンにつけたり、幅広い使い道がある。

厚生労働省が発表している『日本人の食事摂取基準(2020年版)』において、α-リノレン酸などを含む、n-3系脂肪酸全体での目安量が定められており²⁾、成人ではおよそ1日2g前後で、マグロ(トロ)やサンマの刺身で2~3切れほど、焼きサンマは1/2尾、イワシ水煮缶は2/3缶(約70g)、アマニ油やエゴマ油では小さじ1弱ほどになる。

近年の脂質摂取量を年次推移で見ると、男女ともに脂肪エネルギー比率の基準を超えているものが増えている。脂質は、種類によって健康への影響が異なるため、量だけではなくω-3脂肪酸のような質がよい油を摂取したいものである。

血糖値スパイクの是正

血糖値もニキビに影響があると考えられている研究が多数でてきている。急速な血糖値の上昇は、高インスリン血症をもたらす。高インスリン血症はアンドロゲンの産生を亢進する他、肝臓でのSHBG(性ホルモン結合グロブリン)の産生を抑制してアンドロゲンの活性を上げて、皮脂の分泌亢進に作用する¹⁾。また高インスリン血症が毛漏斗の角化異常を亢進して痤瘡の悪化に作用する¹⁾。そのため、食後の短時間に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」を避け

ることはニキビ予防の一助となる。

食物繊維、またはたんぱく質の多いものから食べることで、生体内の血糖上昇を穏やかにし、血糖値スパイクを避けることができる。ベジファーストに加え、肉や魚などたんぱく質ファーストも血糖上昇予防に有用である。たんぱく質はインスリンの分泌量を増やす腸管ホルモンGLP-1の分泌を増やし、血糖上昇を穏やかにするうえ、糖質に比べて体内への吸収が遅く、満腹感を得やすい栄養素でもある。

血糖値スパイクにならないためにセカンドミール効果を利用するのも得策である。セカンドミール効果とは、最初にとる食事によって、次にとった食事の後の血糖値にも影響をおよぼすことである。食物繊維の多い食事をとることで、次の食事後の血糖値の急上昇を抑える働きが6~9時間ほど続くこともあるということがわかっている。

食後血糖値の上がりやすさをあらわす指標であるGIや、血糖値の上がりやすさに加え糖質量にも着目したGLが高い食事がニキビの要因となり、低い食事で改善されたという報告もある³⁾。糖質を多く含む食品の食後血糖応答をより精度高く予測するためには、GLを指標とすることが適している。表1⁴⁾に代表的な食品のGLを紹介する。GLが10未満を低GL、10~19を中GL、20以上を高GLの食品と分類しているのが一般的である。

低GL食品には食物繊維の多い野菜や果物・豆類、油脂が添加された芋加工品、無糖の乳製品などが多いため、海藻サラダや野菜・豆の入ったミネストローネ、無糖ヨーグルトに果物を入れるなどを食事に取り入れるとよい。

高GL食品を食べるときには、これらの低GL食品を多く組み合わせ、食事全体のGL値を下げるとよい。たとえば、コーンフレークを食べる際は低GLの果物を加えるとよい。ジャガイモは、マッシュ→ゆで→フレンチフライの順でGL値が低くなっていくため、調理法も指導するとよい。ただ、フレンチフライは、脂質摂取量が多くなるため、組み合わせる料理や食品の脂質量も考慮する必要がある。