

ニキビについて～野菜の効果的な摂取法～

家庭（文）班：太田奈月、岡本実夏、花田京香
文原千受、松浦芽里、山口奏枝

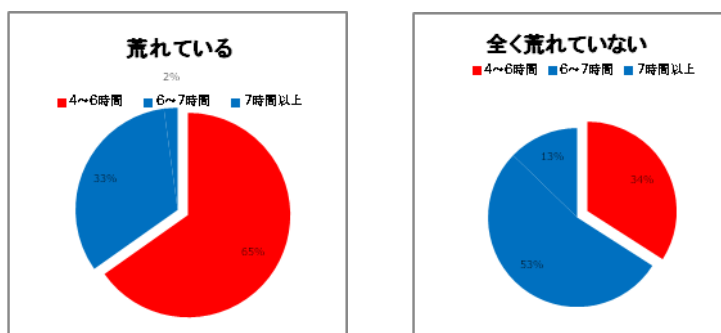
1. はじめに

青春のシンボルと言われているニキビは、思春期の私たちにとって最大の敵である。ニキビについて研究し、食事や睡眠など日常生活を改善することによってニキビを予防できるのではないかと考えた。そこで高津生を対象にアンケートをとり、高校生のニキビの原因を調査した。

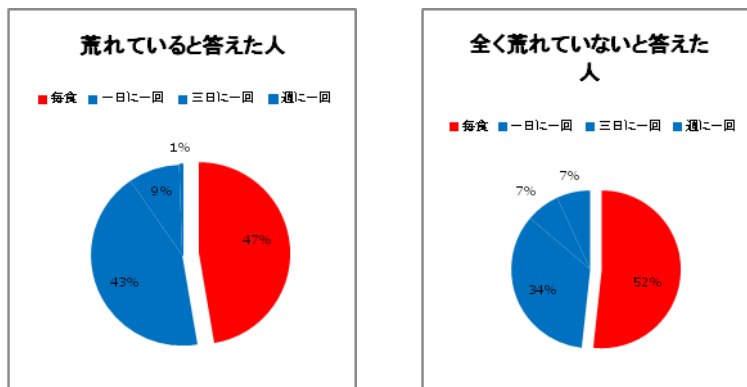
2. アンケート結果

高津高校2年生360人のうち、肌が荒れていると答えたのが267人、全く荒れていないと答えた人が93人だった。ニキビと関係の深いものとしてよく知られている睡眠時間も聞いたところ、睡眠不足の人ほど肌が荒れているといくことがわかった。また、野菜と肌荒れの関係も調べたが、あまり関係がなかった。それは、野菜を食べているつもりでも、実は野菜不足の人が多いと推測し、野菜の摂取量に着目した。

睡眠時間と肌荒れの関係



野菜と肌荒れの関係



3. 実験内容と結果

班のメンバーの一日あたりの野菜摂取量を二週間分記録し、どんなメニューが野菜をたくさん摂れるかを調査した。その結果、一日あたりの目標摂取量 350g に全く達していなかった。そこで、一回の食事の栄養素量を調べ、一度にたくさん野菜や栄養素を摂れるスープを作ることにした。

4. 結果

(1) トマトコンソメスープ→食物繊維、ビタミンCが豊富

(2) 豆乳スープ→食物繊維、ビタミンC、ビタミンA、鉄が豊富

(1)、(2)におにぎりを加えると、炭水化物が補えて、バランスのよい食事になる。

5. 考察・まとめ

肌荒れの原因は、想像以上にたくさんあり、今回は野菜に着目したが、ストレスなどとの関係も調べたい。

今後の課題として、もっと効率良く野菜をとれるメニューを開発したい。

<参考文献>

RICE FORCE

アクポレス発売記念特別アンケート

(2008年度実施)より

http://www.riceforce.com/stc/ap_contents/enquete/voll.aspx

クックパッド

<http://cookpad.com/>

成分辞典

<http://成分辞典.com/>

美肌のための食べ物講座

http://www.btyfare.com/bihada_nutrient/dietary_fiber.html

プロアクティブ

<http://proactiv.jp/about-acne/index.html>