アトピー性皮膚炎と食事

お肌のために積極的に摂りたい栄養素と食べ物

アトピー性皮膚炎は特定の栄養素、食べ物を摂ることでは改善しません。
3食規則正しく、バランスのいい食事を摂ることが大切です。
アトピー性皮膚炎の改善には直接関与しませんが、肌の健康を保つためや免疫力を上げるために必要な栄養素についてご紹介します。

たんぱく質
コラーゲンの材料となります。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

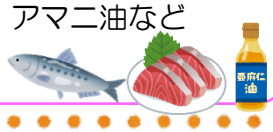
ビタミンC
コラーゲンの生成を促進します。
パプリカ・ピーマン・ブロッコリー・キウイなど

ビタミンA
皮膚や粘膜を保護し、新陳代謝を促します。
緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

ビタミンB群
細胞の再生やたんぱく質の合成を促進します。
肉(豚肉)・魚(うなぎ)・納豆・卵・牛乳など

食物繊維・発酵食品
腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高めます。
野菜・きのこ・海藻・納豆・ヨーグルトなど

n-3系脂肪酸
炎症やアレルギー症状を緩和すると言われています。
魚(サバやイワシなどの青魚)・アマニ油など



⚠ 食べ過ぎに注意したい食べ物 ⚠

(※除去することで症状が改善するわけではありません。適切量であれば問題ありません。)

糖質を多く含むもの
腸内の悪玉菌を増やす原因になります。
麺類・丼物・パン類・お菓子・清涼飲料水など

脂質(n-6系脂肪酸)を多く含むもの
摂り過ぎるとアレルギー症状を悪化させます。
ごま油・大豆油・コーン油など

ヒスタミンを多く含むもの
人によってはかゆみが強くなるケースがあります。
チョコレート・卵白・加工肉・チーズなど

アルコール
血管を広げ血流をよくするため、かゆみが強く出ることがあります。

特定の食べ物で症状が悪化する場合

特に乳児期の場合、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の悪化に関与していることがあります。
そのような場合に自己判断で安易に原因となりうる食べ物を制限してしまうと、
必要な栄養素が摂取できなくなり、発育障害等に繋がる可能性があります。
乳児期に限らず食べ物によるアレルギーが皮膚炎を悪化させていると疑われる場合は、
自己判断をせずアレルギー専門の医師に相談しましょう。

最後に…
アトピー性皮膚炎にいい食べ物、よくない食べ物についてインターネットなどでは様々な意見が飛び交っていますが、現時点ではアトピー性皮膚炎と食べ物の関係で科学的に証明されているものはありません。
最新の診療ガイドラインでも、治療の中で食事についての記述はありません。アトピー性皮膚炎は主に外的な刺激が原因であるため、外的な刺激に対する治療・対策が大切です。

参考文献：アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021,
アレルギーポータル,マルホ株式会社,e-ヘルスネット

エスシーグループ