

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