

## 免疫力を高める

ココナッツオイルを摂取していると、**免疫力がアップする効果が期待できる**と言われています。

免疫力というのは、健康や美容の面で最大とも言えるテーマです。

健やかな体を維持するためにも、トラブルに負けない肌を維持するためにも、免疫力は非常に重要です。免疫力は、現代人は低下しがちな状況にあります。ストレスや睡眠不足、食生活の乱れといったことは、体の抵抗力を下げてしまうのです。

そこで免疫力アップに活躍してくれるココナッツオイルを摂取すれば、風邪やインフルエンザといった感染症にかかりにくい強い体を維持することができるようになります。さらには肌の免疫力も高まるので、ニキビなどの肌悩みも起こりにくくなるのです。

ココナッツオイルで**免疫力アップできる秘密は、「ラウリン酸」という成分**にあります。

このラウリン酸は、母乳にも含まれる免疫力を高める成分です。母乳を飲む赤ちゃんが風邪などにかかりにくいのは、母乳に含まれるラウリン酸が、抵抗力の未熟な赤ちゃんを守っているからだと言われています。そんなラウリン酸を、気軽な方法で摂取できるのがココナッツオイルなのです。

また、**ココナッツオイルには高い整腸作用がある**ことも知られています。人の免疫の多くは腸が関係していると言われています。

ココナッツオイルを摂取することで腸の働きを整え、病気にかかりにくい強い体作りができます。

## 美肌効果・抗炎症作用

### \* 肌荒れの予防を行う効果

ココナッツオイルに含まれる**食物繊維には腸内環境を整える効果**があります。腸内環境が整うと、体内に滞留した肌荒れを引き起こす原因にもなる老廃物が体外に排出されるため、結果的に肌荒れの予防を行う事が出来ます。

さらに、ココナッツオイルに含まれる**「ラウリン酸」も肌の赤みを押さえる抗炎症作用や抗菌作用がある**ため、食物繊維とともに**肌荒れの予防とケア**を行います。

### \* 保湿効果

ココナッツオイルに含まれる**「ビタミン E」には皮膚の乾燥を防ぎながら高い保湿を行う効果**があります。また、「ビタミン E」は肌への浸透力がよく、**乾燥して硬くなってしまった肌を柔らかくする効果**もあるので、**肌奥の角質層まで保湿成分を届ける**ことができます。

### \* エイジングケア効果

ココナッツオイルに含まれる**「中鎖脂肪酸」は、肌代謝を促進させて現在の肌ダメージを修復する働き**があります。

また、「ビタミン E」と「ポリフェノール」が肌の細胞を劣化させてしまう**「活性酸素」を防ぎます**。

「活性酸素」とは肌が紫外線やストレスなどの刺激を感じると発生する肌の細胞にダメージを与える物質で、「活性酸素」が増えてしまうと肌のくすみやシミ・シワ等のあらゆる肌トラブルを引き起こします。

「ビタミン E」には、この「活性酸素」を防ぐ**抗酸化作用**があります。

ココナッツオイルの成分自体が皮膚からの吸収率が高いため、**食べるよりも直接スキンケアの中に取り入れたほうが、効果実感を早く得られます**。