

体臭が強くなる原因のひとつは、食生活の乱れといわれています。制汗スプレーや汗ふきシートなどの汗対策グッズもありますが、**体臭を根本から改善したい方は食事を見直してみてもいいでしょうか？**

体臭を強くする原因として、

- ①油（脂質）やたんぱく質のとり過ぎ
- ②アルコールのとり過ぎ
- ③においの強い食べ物（ニンニクやニラ）の食べ過ぎ
などがあります。

食事からの脂質の摂取量が多いと、内臓脂肪や血液中の脂質が増えてしまうだけでなく、皮膚から分泌される皮脂も増えます。皮脂は時間がたつと酸化されにおいの原因となります。また、たんぱく質は悪玉菌のエサになるので、食べ過ぎは腸内環境が悪化しやすく体臭の原因となります。

体臭が気になる方は、脂質の多い**肉類や揚げ物は食べ過ぎないようにして**、脂質の酸化を抑える**野菜や果物**、たんぱく質の代謝をうながすビタミンB₆を多く含む**玄米や魚類を食べるようにしてみましょう。**

