

# 《栄養だより》 紫外線対策に効果的な食べ物

夏になると気になる紫外線。紫外線を浴びすぎると体内の活性酸素が増加し、しみやくすみ、白内障や皮膚がんなど健康に様々な悪影響を及ぼします。過剰な活性酸素の発生を防ぐには、日焼け止めクリームや日傘などでの紫外線対策だけではなく、体の内側からのケアも大切です。

## 紫外線の種類

紫外線とは太陽光のひとつで、大気層などを潜りぬけて地上まで届くのはUV-A、UV-Bの2つです。

**UV-A**・・・雲や窓ガラスを透過して肌の奥まで到達します。肌に蓄積的なダメージを与え、肌のハリや弾力を失わせます。『生活紫外線』とも言われます。

**UV-B**・・・屋外での日焼けの主な原因となります。人体への影響が強く、短時間でも皮膚や目に有害な作用を引き起こします。『レジャー紫外線』とも言われます。

## 紫外線対策に効果的な栄養素

### ◆ビタミンC (果物類・野菜類)

- ・メラニンの生成を抑え、シミやそばかすを防ぐ
- ・コラーゲンの生成を促進し肌の健康を保つ



柑橘類の中には、紫外線を吸収しやすくする成分を含むものもあります。

肌トラブルを引き起こす原因になる場合もあるので、朝よりも夕方頃に食べるのがオススメです◎

### ◆ビタミンA (にんじん・かぼちゃ・トマト・ 鶏レバー・うなぎ・卵黄)

- ・皮膚や粘膜の健康を維持する



### ◆ポリフェノール (緑茶・赤たまねぎ・ブルーベリー)

- ・紫外線によるダメージを軽減する



- ◆リコピン(トマト・すいか・赤パプリカ)
- ◆アスタキサンチン(いくら・鮭・えび・カニ)
- ・強力な抗酸化作用があり、活性酸素を中和して細胞のダメージを防ぐ。肌の弾力や潤いを保つ



### ◆ビタミンE (ナッツ・アボカド・かぼちゃ・ ほうれん草・さば・いわし・卵黄)

- ・血行促進、肌の新陳代謝を助ける



- ◆ビタミンB2(レバー・海苔・アーモンド)
- ◆亜鉛(牡蠣・レバー・納豆)
- ・肌の新陳代謝を促し、細胞の再生や成長をサポートする



紫外線は全く浴びない方がいいの

紫外線が皮膚に当たることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられます。適度な日光浴は、骨粗しょう症の予防に繋がります。夏は30分、冬は1時間程度、外に出て日光に当たるのがオススメです。