

紫外線対策の食べ物について

厚生連健康管理センターがわ 保健師 谷澤 まさみさん

紫外線対策をおこなると、日焼けによる「活性酸素」が増すことにより、栄養素が不足します。

紫外線対策として、帽子や手袋、日傘、サングラス、日焼け止めクリームなども欠かせませんが、紫外線が強くなる時期の前に、必要な栄養素を効率的に摂ることもおすすめます。

★β-カロチン

代謝により使われた分のビタミンA（ガンの抑制や免疫に関わる）に変わり、活性酸素を抑える。（ホウレンソウ、コマツナ、モロヘイヤ、シユンギフなど）

★ビタミンC

皮膚に必要なコラーゲンの合成を促進する。（ブロッコリー、カリフラワー、イチゴ、赤ピーマン、芽キャベツなど）

★ビタミンB₂

皮膚の新陳代謝を高め、丈夫にする。（レバー、うなぎ、いわしなど）

★アミノ酸

できてしまったメラニンを減らすことにより、シミの抑制に効果あり。（ハチミツ、ネギ、卵、豚ヒレ肉など）

★亜鉛

紫外線に対する皮膚の抵抗力に関わる。不足すると抵抗力が弱まる。（レバー、うなぎ、牡蠣、鶏のささみなど）

身体の内側と外側から効果的に紫外線対策をしましょう。