

食事・治療・歯・薬・介護を考える

教えて!

健康のコツ

その
64

小笠袋井薬剤師会
(☎22-7120)



シリーズ 病診連携
みんなの健康づくり

- ☐ 中東遠総合医療センター
- ☐ 小笠医師会
- ☒ 小笠袋井薬剤師会
- ☐ 小笠掛川歯科医師会
- ☐ 掛川市介護支援専門員
連絡協議会

食べ物で

紫外線ダメージ軽減

紫外線を避けるために、「日焼け止めを塗る」「肌を出さない」「UVカットのサングラスをする」など、外的な対策をとるのはもちろんですが、それに加えてふだんの食事で日焼け予防の対策をしておくことをおすすめします。紫外線ダメージを軽減し、抵抗力を高める働きのある栄養素とそれを含む食品を紹介します。

ビタミンA、C、E

ビタミンACEとも呼ばれ、いずれも紫外線による体内の活性酸素の生成を抑える抗酸化力に優れた栄養素です。ビタミンAは、モロヘイヤやかぼちゃなどに多く含まれる脂溶性ビタミンです。ビタミンCは、パプリカやアセロラジュース、いちご、ブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれる水溶性ビタミンです。ビタミンEは、アーモンド、レバー、卵、ごまなどに含まれる脂溶性ビタミンです。

ビタミンA



モロヘイヤ かぼちゃ

ビタミンC



いちご パプリカ

ビタミンE



レバー 卵 ごま

ポリフェノール

ビタミン群のほかに抗酸化作用に優れているのがポリフェノールです。ポリフェノールは、アサイーやマキベリー、ブルーベリーなどに多く含まれます。アサイーには、ポリフェノールの他にも、鉄分や食物繊維、カルシウムなどが多く含まれています。

リコピン

トマトに多く含まれるリコピンは、βカロテンの一つであり、特に抗酸化作用が高い栄養素です。紫外線による酸化ストレスや炎症を抑え、しわの要因となる肌コラーゲンの減少を防ぐ効果があることが報告されています。また、毎日トマトを食べた人は、食べていない人よりも紫外線を浴びたあとの肌の赤みが40%軽く、日焼けしにくいという研究結果も報告されています。

リコピン



トマト

ポリフェノール



ブルーベリー

アサイー

注意したいのは、これさえ食べればOKという食材はないということです。また一度大量に食べたから大丈夫というものではありません。食べる日焼け予防対策は、紫外線対策の一部でしかありません。紫外線対策は、インナーケアだけでなく、UVクリームなどのアウトケアも大切です。内側からも外側からもしっかり対策しましょう。



「かかりつけ医」を持ちましょう。