



春の紫外線

2021年4月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

紫外線は夏場だけ強いと思いませんか？

紫外線量は3月頃から徐々に増え、5月～8月にかけて多い状態が続きます。春先の肌は冬場の乾燥した空気ですべて弱っている状態から急に紫外線による刺激を受けるため、早めのケアをすることが大切です。

今の時期から日焼け止めや日傘などの外側からのケアだけではなく、食事でも内側からのケアもしていきましょう。

紫外線対策には「抗酸化作用」がポイント

積極的に摂りたい栄養素は、**抗酸化作用**のある栄養素です。

抗酸化作用とは、紫外線やストレス、喫煙などによって増えた活性酸素による酸化からカラダを守る働きを言います。

抗酸化作用は、カラダに備わった機能ですが、年齢と共にその機能は低下してしまうため、食事でも補うことが大切です。

抗酸化作用のある栄養素

ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保つ

レバー、卵、緑黄色野菜



ビタミンC

肌のコラーゲン生成を促す

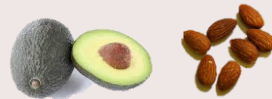
緑黄色野菜、果物、いも類



ビタミンE

血行を促進し、肌の新陳代謝を活発にする

アボカド、アーモンド



ポリフェノール、カロテノイド

皮膚や粘膜を健康に保つ

ブルーベリー、しょうが、鮭、ほうれん草、唐辛子



効率よく摂取するポイント

ビタミンAやビタミンE、カロテノイドは、**脂溶性**のため、炒め物やサラダにオイルをかけるなど油と一緒に摂取することで体内での吸収率が高まります。

ビタミンCやポリフェノールは、**水溶性**のためサラダなどの生食で食べたり、汁ごと食べられるスープなどに調理をしたりすることで栄養素を逃さず摂取することができます。

ビタミンCは、ビタミンEと一緒に摂ることでビタミンEが持つ**抗酸化作用**を更に高めます。

また、ビタミンCは、たんぱく質と一緒に摂ることでコラーゲンの生成を強化します。