

夏です！日焼け あなたは焼く派？焼かない派？

梅雨が明けると一気に夏の日差しが強くなります。青い空。青い海。

小麦色の肌が映える季節でもあり、一方、真っ白な肌が涼しげに感じたりもします。肌を焼く人も焼かない人も、食べ物からも紫外線対策で楽しい夏をお過ごしください。

◆日焼けケア食品

肌のダメージ回復には、新陳代謝を活発にするビタミンA、C、Eを多く含む食品を中心に、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

ビタミンA・・・うなぎ、卵黄、バター、かぼちゃなど。

ビタミンC・・・柑きつ類、芋類、大根、海苔、緑茶など。

ビタミンE・・・胚芽米、玄米、植物油、豆類、サンマなど。

◆美白にいい食品

トマト：オリゴ糖とポリフェノールに美白効果

ブロッコリー：ビタミンC（シミ、そばかすを予防）・ビタミンE（酸化を防ぎ老化・シミを防ぐ抗酸化作用）・フラボノールが豊富

キウイフルーツ：ビタミンCが豊富

アボガド：ビタミンEが豊富

