

夏の日差しに気をつけましょう

梅雨が明けると夏本番。太陽の日差しがキラキラと照りつけ、紫外線量もピークになります。紫外線対策はなんといっても“紫外線を浴びないこと”ですが、できるだけ帽子や日傘で紫外線をブロックしましょう。

食生活では紫外線から肌を守り、シミを防ぎ健康な肌を作る栄養素を積極的に摂りましょう。

①紫外線から守る・・・抗酸化物質は紫外線により発生する活性酸素から肌を守ります。

- ・緑黄色野菜に多いビタミンAやトマトのリコピンなどのカロチノイド、またブルーベリーなどの果物のポリフェノールやナッツ類に含まれるビタミンE

②シミを防ぐ・・・ビタミンCにはシミを防ぐ効果があり、ビタミンEと一緒に摂ると効果が高まります。

- ・ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、ビタミンEはうなぎやアボカドなどにも含まれています。

③健康な肌を作る・・・コラーゲンというタンパク質が肌のハリのもとです。

コラーゲンの合成にはタンパク質とビタミンCが欠かせません。

- ・コラーゲンは豚骨や鶏手羽先に含まれています。

