

今から始めよう！紫外線対策

紫外線の量は3月頃から増え始め、6～8月頃がピークとなるため、この季節から日傘や日焼け止めなどで外側からの紫外線を防ぐことに加えて、身体の内側からも対策することが特に大切です。

紫外線対策にはビタミンE(ACE)！

紫外線対策に有効な栄養素と多く含まれる食品をご紹介します。

- **ビタミンA**：緑黄色野菜、卵、チーズ、レバー、うなぎ
皮膚や粘膜を保護する働きと抗酸化作用があり、活性酸素を抑制することで老化を予防するといわれています。
- **ビタミンC**：柑橘系の果物、イチゴ、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ
メラニン色素の過剰生成を抑制し、シミ・そばかす・くすみなどを予防します。さらに、肌のハリのもとになるコラーゲン生成を助けます。
- **ビタミンE**：アボカド、ナッツ、ごま、食物油
血流が良くなることで、肌の新陳代謝を高めます。



栄
養
講
座

トマトに多く含まれるリコピンも抗酸化作用のある栄養素。生よりもトマトジュースやケチャップなどの加工品で摂ると効率良く摂取できるためおすすめです。油に溶ける性質があるので、ドレッシングや煮込み料理などにすると吸収率がアップします。

日焼けを悪化させる食べ物とは？

オレンジ・レモンなどの柑橘類には、ビタミンC以外にも「ソラレン」という成分が含まれており、紫外線の吸収をしやすくするため肌にダメージを与えてしまいます。そのため朝外出する前の摂取は控えて帰宅後に食べるようにするなど注意が必要です。

ビタミンACEを効率的に摂取する方法



●ビタミンA と ビタミンE（脂溶性ビタミン）

脂溶性ビタミンは熱に強く、水にも溶けにくいのが特徴。油に溶ける性質があるため、**油と一緒に調理**すると体内での吸収率が高まります。また、ビタミンA食材に比べて、ビタミンE食材だけで一品作り出すのは難しいですが、料理のトッピングに使用したり、間食のおやつをナッツ類に置き換えてみたりするとビタミンEも摂取量を増やせるでしょう♪

●ビタミンC（水溶性ビタミン）

ビタミンCは空気に触れる時間が長いと食材中の残存率が減少してしまいます。また、ビタミンCを始めとする水溶性ビタミンは水に溶けやすいのが特徴です。そのため摂取方法が難しいビタミンCについては詳しくポイントをまとめました♪

①生の状態で食べる

この方法が一番です！ですがその際は**水のさらしすぎに注意**しましょう。

②切ったらすぐに酢物に混ぜる、または加熱する

空気に触れる時間が長いと、野菜や果物の中に含まれるビタミンC酸化酵素と空気中の酸素が反応し、ビタミンCは酸化型ビタミンCとなってしまいます。（※酸化型ビタミンCの酸化分解が進むと元のビタミンCの効果を発揮しません）そのため、酸化酵素の働きが弱まる環境（酸性状態や50℃以上の状態）を作り出すと効果的です。また、**カット野菜を購入するよりもご自宅で野菜を切って調理する方が同じ野菜でもより多くのビタミンCを摂取できます**♪

③汁物や煮込み料理などとして茹で汁も一緒に食べる

野菜から摂取したいけれど量（かさ）が気になる場合、または、食べる前に茹でて軟らかくする必要がある野菜（ブロッコリーなど）にはこの方法がオススメです。茹で汁に溶け出したビタミンCも逃さず摂取しましょう♪