

## 紫外線と上手に 付き合いましょう！

紫外線による健康被害には日焼けや皮膚がん等があります。良い面もありますが、こうした健康被害を防ぐために、体内からしっかりケアしていきましょう。

### UVA(紫外線A波)とUVB(紫外線B波)

紫外線には大きく2種類あります。UVAは地表に届く全紫外線のうち約95%を占め、照射量が多く、浸透力が高いのが特徴です。肌の奥まで届いてしまうため、しわやたるみの原因になります。肌が赤くなるなどの目に見える症状が出ず、気づかいうちに紫外線を浴びているため注意が必要です。UVBは約5%を占め、肌の表面で吸収され日焼けやシミの原因となります。

### 肌ケアの強い味方ビタミンACE

紫外線を浴びた肌ケアのポイントは、抗酸化作用をもつビタミンを取り入れることです。ビタミンACEは強い抗酸化作用を持ち、合わせて摂ることでより効果が高まります。紫外線を浴びたお肌のために上手に食事に取り入れましょう。

ビタミンA:レバー、うなぎ、鶏肉、人参、南瓜、ほうれん草等の緑黄色野菜など

ビタミンC:ピーマン、ブロッコリー、じゃが芋、さつまい、キウイ、いちごなど

ビタミンE:アボカド、南瓜、アーモンド、ごまなど



栄

養

講

座



<ビタミンACEのオススメ調理法>  
ビタミンA・Eは油と一緒に摂ると  
吸収率がUPします。  
炒め物やドレッシングの油で  
上手に取り入れましょう。  
ビタミンCは水に溶けてしまうため、  
スープや、蒸す調理法を  
オススメします。

### ～夏野菜メニュー～ 南瓜入りラタトゥイユ

- ①南瓜の種とワタを取り3cm角に切る。玉ねぎは縦8つ割りにし、横半分にする。ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取り、4等分にする。なすは、ヘタを切り、2cm幅の輪切りにする。
- ②トマトはヘタを取り、縦6つ割りにし、横半分にする。ニンニクは押しつぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、にんにくを炒めて香りを出し、①を加えて中火で5分ほど炒める。トマト、塩、コショウを加えて、蓋をし、弱めの中火で20～25分蒸し煮にする。出来上がり。

### 材料(1人前)

- ・南瓜 150g
- ・玉ねぎ 100g(1個)
- ・ピーマン 40g(1個)
- ・なす 80g(1個)
- ・トマト 150g(1個)
- ・ニンニク 1かけ
- ・オリーブ油 大さじ1/2

