

～栄養だより～

Vol.38 (2023年7月号)



【今月のテーマ】 意外と怖い？紫外線について

今月のテーマは、「紫外線について」です!!

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？この時期怖いのが「紫外線」
日本の紫外線がだんだん増加してきているのをご存じですか？
紫外線を浴びすぎると、日焼け、しわ、シミなど様々な影響を及ぼします。
特に紫外線量が多いのは6～8月！今からでも間に合う紫外線対策を行って行きましょう！



～肌に影響のある紫外線は2種類～

紫外線とは太陽光の1つで波長の長さによって分ける事ができる。

その中で大気層などを潜りぬけて地上まで届くのはUV-A、UV-Bの2つ。

・UV-A: 雲や窓ガラスを透過して肌の奥まで到達します。シミ以外にしわやたるみの原因にもなります。生活紫外線とも言われます。

・UV-B: 屋外での日焼けの主な原因となります。シミ以外にそばかす、乾燥の原因にもなります。レジャー紫外線とも言われます。

★日焼け止め表記の意味★




・PA→UV-Aを防ぐ効果を表す目安。+が多いほど肌の黒化や弾力を失わせる事を防ぐ効果があります。

・A.SPF→UV-Bを防ぐ効果を表す数値。
肌が赤く炎症を起こすのを防ぐ効果があります。

～紫外線予防対策を食事でも～



・**ビタミンC**: シミやそばかすを予防する働き

・パプリカ  ・ブロッコリー  ・柑橘類など 

・**β-カロテン・ビタミンE**: 紫外線から肌を守り、


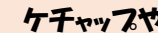


肌の老化や肌荒れを防ぐ。

・にんじん  ・かぼちゃ  ・アーモンドナッツなど 

・**ビタミンB2・亜鉛**: 健康な肌を作る

・納豆  ・牛肉(ヒレ、モモ)  ・卵など 

・**リコピン**: メラニンの育成を抑制する働き

・トマト  ケチャップや  トマトジュースでもOK!  ・スイカ 

栄養相談受中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪