



## 紫外線対策に効果的な食べ物

夏は山や海など外で過ごす事が多くなります。

しかし、アウトドアが楽しくなる春以降から夏にかけては紫外線も強くなる時期です。レジャーに出掛けて“ついうっかり日焼け”という人も多いのではないのでしょうか。紫外線対策に帽子や日焼け止めクリームなどの外からの予防は必須ですが、普段の食事でもお肌への紫外線ダメージを軽減する働きや、抵抗力を高める作用のある栄養素を取り入れ、体の中からも予防しましょう。今回は、日焼け予防のためによい栄養素をご紹介します。

## ビタミンA・C・E

ビタミンEとも呼ばれ、体内の活性酸素を抑えてくれる「抗酸化力」に優れた栄養素です。

### ビタミンA

健康な皮膚や粘膜の維持に必要な栄養素で、肌にうるおいやハリを与え、免疫力も高める効果が期待できます。

【多く含む食品】 鶏レバー・豚レバー・うなぎ・緑黄色野菜など

### ビタミンC

抗酸化作用があり、コラーゲンの生成が促され、肌にうるおいやハリを与えます。また、シミの原因となるメラニンの生成を抑えます。

【多く含む食品】 野菜・果物など

### ビタミンE

血流が良くなることで、肌の新陳代謝を高めます。メラニンの排出をスムーズにし、ソバカスやシミの生成を防ぎます。

【多く含む食品】 アーモンド・レバー・卵・ゴマなど

### リコピン

抗酸化作用が高く、特に紫外線を浴びた時の活性酸素に対する抗酸化力が期待できます。

【多く含む食品】 トマト・スイカ・にんじん・柿など

