



○日焼け(しみ・そばかす)○

日焼けは太陽の光に含まれる、紫外線を浴びて起こる、皮膚の変化です。紫外線により、皮膚はダメージを受けます。しみ・そばかすを作らない為にも、日焼け対策は大切です。

<日焼け対策 食事>



* 抗酸化ビタミン *

紫外線を浴びるとしみなど老化の原因である活性酸素が発生。活性酸素を減らす為には有効といわれているのが、抗酸化作用です。抗酸化力のある成分はビタミンC・ビタミンE、ビタミンA(βカロテン)などのビタミンや抗酸化物質です。これらが老化の一因となる活性物質の発生防止や除去のお手伝いをしてくれます。今回は抗酸化ビタミンをご紹介します。

ビタミンC: 水溶性のビタミン。水に溶けだしてしまうため調理は流水で短時間、スープなど一緒に食べるように工夫。また長期保存で分解されてしまうため、新鮮なうちに!



←ビタミンcを多く含む食品。(果物・野菜・イモ類)

ビタミンA(βカロテン): βカロテンはビタミンAの前駆体で脂溶性です。油と一緒にとると体内に吸収

されやすく、油で炒めたり、オイル入りのドレッシングを使用すると吸収UP。

ビタミンAには過剰症がありますが、βカロテンにはないといわれているため摂取したい栄養素です。βカロテンは人参やブロッコリーなど緑黄色野菜に豊富→



ビタミンE: ビタミンA同様、脂溶性ビタミンのため、油と摂取するのがおススメ。ビタミンEは普段の食



事のみで過剰になることはありませんが、サプリメントを使用する場合は摂り過ぎに注意。

←ナッツ類や植物油、アボカドやカボチャなどに多く含まれます。



<日焼け対策におすすめメニュー>

*** ごろごろサラダ(2人前) *** (1人前 エネルギー 283Kcal たんぱく質 5.9g 脂質 23.4g)

材料:カボチャ:100g アボカド:1個 プチトマト:10個 サラダほうれん草:1束

アーモンド・カシューナッツ:適量 オリーブ油:大さじ1 塩:小さじ1/2

作り方:①カボチャは小さめの角切りにし茹で、アボカドは角切り・ほうれん草・トマトは食べやすい大きさにカット

②オリーブ油とお塩・ナッツをかけ、ごろごろと和えて盛り付けて完成

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します