

紫外線のピークは7月と8月！

食事で、肌荒れ・シミ・ソバカス予防！

Keywordは、**活性酸素**

紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生（ストレス、過度な運動でも発生）。肌トラブルの原因の一つに。紫外線ブロック＋活性酸素除去＋皮膚の再生を促すことが、ポイントです。

まずは **紫外線をブロック**

日焼け止めや日傘を有効利用を。

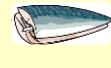


ビタミンB₂をとる

皮膚の新陳代謝を促す



豚・牛レバー



サバ



アーモンド



卵

ビタミンA
皮膚を健康に保つ



にんじん



モロヘイヤ



鶏・豚レバー



ウナギ

ビタミンC
コラーゲン生成を助ける



ピーマン



じゃが芋



いちご

ビタミンE
強い抗酸化力で細胞の老化予防



アーモンド



かぼちゃ



ひまわり油
サフラワー油

モロヘイヤ

食材選びの
ポイント

主菜

低脂肪の魚や肉、卵、大豆製品を。揚げ物や炒め物は油脂の使い過ぎに注意。



その他

たんぱく質豊富な乳製品やビタミンC豊富な果物をたっぷりと。



主食

ミネラル豊富な玄米や雑穀ご飯がオススメ。



副菜

ブロッコリーや小松菜など色の濃い野菜を。



制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

コラーゲン

コラーゲンは、肌や筋肉、骨などを作っている体内で最も多く存在するたんぱく質の一種。体たんぱくの約30%を占めています。体内のコラーゲンは、20歳を過ぎると急激に減っていきます。1日5～10gの摂取が理想的といわれていますが、食べ物からとったコラーゲンは、一旦アミノ酸に分解され、必要な時にコラーゲンに再合成されます。肉や魚皮、ゼラチンなどは吸収率が悪く、消化吸収しやすくしたサプリメントがありますが、それでも吸収率は50%。コラーゲンの再合成にはビタミンCと鉄を一緒にとると吸収率がUPしますが、吸収後に再びコラーゲンになるかは？？？

サバ、カヅキ、銀鮭、マグロ、鰹、平目、メバル、アジ、あいなめ、太刀魚、イワ、ハ、サ、7月の旬： 剣先鮫、アサギ、ササギ、にんにく、筍、アスパラ、ほうれん草、さやえんどう、じゅんさい、サツアズドリ、キャベツ、なす、玉ねぎ、ふき、セリ、胡瓜、空豆、豆苗、わらび、こごみ、レモン、はっさく、文旦、夏みかん

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

