



# 栄養ニュース 第223号



平成 30 年  
福西会病院 栄養管理科

風薫る季節になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
4月から紫外線が強くなり始め、5~6月をピークに9月まで対策が必要な季節がやってきました。  
今回は、【紫外線】についてお話しします。

## ☀️紫外線 (Ultra Violet) とは

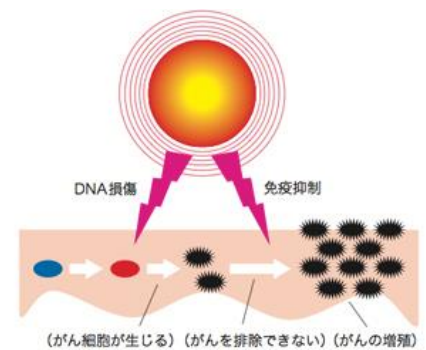
紫外線とは、波長 10-400nm (ナノメートル)、太陽から放出される太陽光成分 (赤外線、可視光線、紫外線) の一つで、肉眼では見ることのできない電磁波のことです。

## ☀️紫外線による体への影響

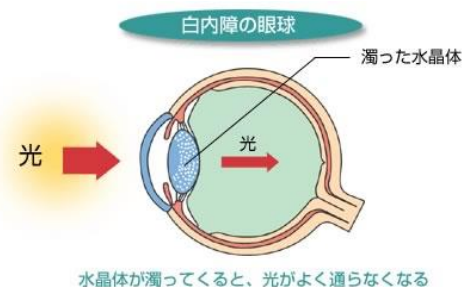
**シミ**：紫外線を浴びると「メラニン」と呼ばれる色素が体で作られます。このメラニンが肌を黒くするのですが、メラニンは通常、肌のターンオーバー (約 28 日) によって抜け落ち、黒くなった肌は元に戻ります。しかし、紫外線を大量に、長時間浴びる生活をする、メラニンが過剰に作られ、「シミ」となってしまいます。



**皮膚がん**：紫外線は、細胞の DNA を傷つけますが、細胞にはそれを修復する機能があります。しかし、紫外線を繰り返し浴び続けると、突然変異を起こします。それが、ガンの発生に関わる遺伝子だった場合、増殖して「皮膚がん」になります。



**白内障**：紫外線は、眼の中でレンズの役割を担う水晶体を構成する蛋白質が異常なサイズの塊へと変化させます。それにより、水晶体が濁り、網膜まで光が届かなくなり、見え方が低下してきます。また、進行すると失明に至る場合もあります。



## ☀️対策

- ①服装は過度な露出をさける
- ②日傘、サングラス、帽子等で長時間の紫外線照射をさける
- ③肌の再生を促す栄養素を摂取する

## ☀️肌の再生を促す栄養素



### ビタミンC

ビタミンCは、メラニン色素の生成を抑え、肌のハリや弾力の元となるコラーゲンの生成を助ける働きがあります。水に溶けやすく熱に弱い性質があるため、果物や野菜サラダのように出来るだけ生で食べることをおすすめします。

食材：赤ピーマン・ブロッコリー・ゴーヤ・キウイフルーツ・レモン・いちごなど

### ビタミンB2

ビタミンB2は、皮膚や粘膜を強くし、細胞の再生や皮膚の新陳代謝を促します。

食材：レバー・うなぎ・納豆・いくら・卵など

### ビタミンE

ビタミンEは、血行を良くし新陳代謝を促すことでシミやそばかすを出来にくくし、老化の原因となる活性酸素の発生を防ぎます。さらにビタミンCと一緒にとることで相乗効果が期待できます。

食材：アーモンドなどのナッツ類・植物油・アボカド・うなぎ・カボチャなど

### ビタミンA

ビタミンAは、眼や皮膚、粘膜を強くし、肌のハリや潤い、弾力を保つ働きをします。

食材：レバー・うなぎ・乳製品・にんじん・海苔など



## ☀️紫外線を浴びることで体の中でビタミンDが作られる

ビタミンDの働きは、小腸からのカルシウムとリンの吸収を促進し、骨にカルシウムを沈着させて骨を強くすることです。また、吸収されたカルシウムが神経伝達や筋肉の収縮にも重要な役割をしています。ビタミンDは食事としてとるほかに、1日 **10分~20分**は日に当たることで体内でのビタミンDの合成に役立ちます。きのこ類に多く含まれるエルゴステロール（植物性）や、魚類に多く含まれる7-デヒドロコレステロール（動物性、ヒトの体内にも存在）は、紫外線を浴びることにより、それぞれ体内でビタミンDへと変化します。



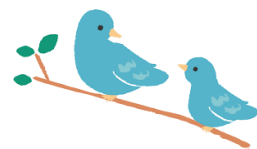
ビタミンCが豊富

ビタミンDが豊富

### 【春キャベツと鮭のペペロンチーノ】

～作り方～

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る
- ②たっぷりの熱湯に塩を少々（分量外）加え、パスタをゆでる
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れて、弱火にかけ、香りが立ったらキャベツがしんなりするまで炒める
- ④③の中に、ゆでたパスタをいれ軽く炒める
- ⑤お皿に盛りつけたら、上から鮭フレークをかける（出来上がり）



【材料】2人分

パスタ	200g
キャベツ	葉5枚位
鮭フレーク	20g
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク（みじん切り）	1カケ
鷹の爪（輪切り）	適量

☀️これらの食材をうまく利用して紫外線から肌を守りましょう！

