



栄養ニュース 第200号

平成 28年5月 福西会病院 栄養管理科

桜の季節が過ぎ、新緑の季節がやってきました。陽射しが強くなり、気温がぐんぐん上がっていく季節です。この時期は、紫外線が強いため、肌がダメージを受けやすくなります。そこで今回は、紫外線が体内に及ぼす影響と内側から肌を守る日焼け対策として効果の高い栄養素について紹介します。



○紫外線とは

紫外線(Ultraviolet:UV)は、可視光線(赤・橙・黄・緑・青・紫)よりも波長が短い紫の線という意味の電磁波の一種です。太陽光の中には、UV-A(しみ・しわの原因)、UV-B(日焼け、皮膚癌の原因)、UV-C(強力な殺菌力)の3種類が含まれています。そのうち、A・Bはオゾン層を通過して地表に到達します。その9割がUV-Aです。

○紫外線を過剰に浴びると

- ★シミ…紫外線を浴びると防御反応として、メラニン色素がたくさん作られ肌は黒くなります。通常は、ターンオーバーによって28日程度で元に戻りますが、日焼けがひどい場合には表皮が壊れてメラニン色素が真皮まで入り色素沈着を起こしてシミとなります。
- ★シワ…紫外線は皮膚の真皮層に作用し、皮膚を形成するコラーゲン繊維を断裂・変性し、コラーゲン生産量を低下させます。これがシワとなり皮膚の加齢を加速します。
- ★皮膚癌・白内障…紫外線が直接、DNAを損傷することで皮膚癌を引き起こします。また、皮膚だけではなく目の水晶体にも害を及ぼし、特に白内障の発症に大きく関わってきます。

○紫外線の必要性

★体内でビタミンDの合成

きのこ類に多く含まれるエルゴステロールや、魚類・卵などの動物性食品に多く含まれる7-デヒドロコレステロールは、紫外線によりそれぞれ体内でビタミンD₂・D₃と変化します。



ビタミンDは、カルシウムとリンの腸管からの吸収促進、腎臓でのカルシウム再吸収促進、骨形成や骨吸収などに、カルシウムやリンの代謝に関与しています。カルシウムは、大部分が骨に存在していますが、血液の凝固作用の促進、筋肉の収縮・伸長、筋肉の興奮性の抑制などに関与しています。また、リンの大半は骨の構成成分として体内に存在しています。

○紫外線の害を防ぐ栄養素と食べ物

★**リコピン**…赤い色素をもつ野菜や果物に多く含まれています。リコピンは老化を抑える抗酸化力が強く、美肌効果があると言われています。

食品: トマト・柿・スイカ・ピンクグレープフルーツ 等

★**β-カロテン**…緑黄色野菜に多く含まれ、リコピンと同様に抗酸化力が強く、粘膜を健康に保つ効果があると言われています。体内での吸収率が低いいため油脂とともに摂取すると吸収率が向上します。

食品: 南瓜・さつまいも・人参・ほうれん草 等



★**DHA・EPA**…青魚に含まれる DHA や EPA は日焼けした肌の炎症を抑えてくれます。人の体内ではつくれない必須脂肪酸なので食べ物から摂取する必要があります。

食品: さば・あじ・いわし 等



★**ビタミンC**…メラニンの生成を抑えて、肌の張りのもととなるコラーゲンやエラスチンの生成を促進する働きがあります。熱や光によって酸化などの変化を受けやすいため調理による損失があります。

食品: レモン・アセロラ・いちご・ゆず・カリフラワー・ブロッコリー 等

電子レンジでの調理が
おススメです。

★**ビタミンE**…血行を良くし新陳代謝を上げる働きがあり、古い細胞から新しい細胞を作り出してくれます。また、動脈硬化症、白内障、癌などの予防効果もあります。

食品: 植物油・アーモンド・落花生・小麦胚芽・アボカド・キウイフルーツ 等

★**ビタミンB₂**…肌の新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄してくれます。熱に強いいため加熱調理に向いています。

食品: レバー・干しいたけ・アーモンド・納豆・ヨーグルト 等

★**ポリフェノール・カテキン**…抗酸化力が強く、活性酸素の働きを抑え細胞の老化防止効果があります。シミ・シワ・たるみから肌を守り、乾燥肌の防止効果もあります。また、カテキンは食後の血糖値が急激に上昇するのを防ぎます。

食品: ぶどう・りんご・コーヒー・お茶 等

○いちごとトマトのスムージー○

材料

* いちご	4～5粒
* トマト	中 1/2個
* ヨーグルト	大さじ3
* 牛乳(又は豆乳)	150cc
* はちみつ	大さじ1
* レモン(汁)	少量

- ① 苺とトマトは適当な大きさにカットする。
- ② 材料を全てミキサーに入れて混ぜる。
- ③ グラスに注げば出来上がり♪



甘めが好みの方は、はちみつを少し増やしてもOK!
また、完成したスムージーを冷凍庫で冷やして30分ごとに数回かき混ぜるとアイスとして食べることもできます。

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。