

もっと広がる

クサリの世界

食べる紫外線対策

暑さが峠を越すと過ごしやすい季節になりますが、秋にも気を付ける必要があるのが、肌に大きなダメージを与える紫外線です。紫外線にはUV-A、UV-B、UV-Cの3種類があります。注意する必要があるのは、UV-AとUV-Bです。UV-Aは皮膚の奥の真皮まで到達し、シミ、しわ、たるみを発生させる原因になります。一方、UV-Bは皮

スイカが効果的

膚の表面に作用し、肌の炎症を起こしたりメラニンを増やしたりして、シミやソバカスの原因となります。

紫外線を避けるために、日焼け止めを塗る、サングラスや帽子、日傘などを使う、紫外線の最も強い正午前後の外出を控えるなどの対策をとるとともに、「食べる紫外線対策」も大変効果的です。紫外線ダメージを軽減し、抵抗力を高める働きのある栄養素とそれを含む食べ物を紹介します。

まずは三大ビタミン「ビタミンACE(エース)」。活性酸素から体を守る抗酸化作用があるため肌をトラブルから守ります。ビタミンAは、ニンジン、カボチャ、鶏レバーなどに含まれています。

ビタミンCは、ブロッコリー、キウイフルーツ、イチゴなどに豊富です。ビタミンEは、ナッツ類、カボチャ、ピーマンから取り込めます。

リコピンにも強い抗酸化作用があります。リコピンを含む食べ物としてトマトが知られていますが、スイカにはトマトの1.5倍のリコピンが含まれています。

ポリフェノールの一種であるアントシアニン、カテキンも抗酸化作用に優れています。アントシアニンはブルーベリーやアサイーから摂取できます。カテキンは緑茶の代表的な成分として知られており、抗酸化作用や脂肪燃焼作用があります。

一方で、注意が必要なのがソラレンで

す。ソラレンは、紫外線に反応し、紫外線の吸収を高め、肌の炎症や色素沈着を引き起こします。ソラレンを含むレモン、グレープフルーツ、オレンジなどのかんきつ類は、紫外線の影響の少ない夕方か夜に食べてください。

紫外線ダメージに負けない肌づくりのために、こうした食べ物を積極的に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。また、ビタミンACEについては、サプリメントも市販されていますので、こちらを利用してもよいでしょう。

(伊藤 邦彦・県立大薬学部教授、県薬剤師会常務理事)

<毎月第4火曜日に掲載>