



紫外線ダメージケア

～紫外線対策で健康美肌を作ろう～

★ 肌に油断大敵な季節到来

陽気とともに紫外線が気になる季節になりました。紫外線といえばやはり女性にとって大敵であるシミ・しわ対策。洗濯物を干したり、ちょっとした外出では日焼け止めもさぼりがちになってしまいます。しかし、小さな対策こそが健康美肌へとつながっていきます。

★ シミ・しわだけじゃない！ 怖い紫外線

①皮膚の紫外線対策

皮膚は強い日差しや紫外線、乾燥する空気にも影響を受けます。短時間で強い日差しを浴びると赤くヒリヒリとして炎症が起こりますが、長年日光を浴び続けているとシミやしわだけでなく、良性あるいは悪性の腫瘍が現れる場合があります。高齢者の皮膚に見られる皮膚の変化は加齢によるものばかりでなく紫外線による慢性傷害の結果ともいわれています。また、乾燥は、しわやたるみ、くすみの原因になりますので化粧水や乳液でこまめな「保湿」を行い肌のカサつきを防ぎましょう。

②目の紫外線対策

紫外線のダメージによる目への影響は急性の角膜炎、白内障などがあります。角膜炎は、白目の充血、異物感、涙目となり痛みを感じることがあります。一方、白内障は、紫外線の他に加齢によるものが多く、眼の中でレンズの役割をしている水晶体が濁るため、網膜まで光が届きにくく物が見えにくい状態となります。強い日差しと地面の照り返しで目のダメージは大きくなっています。目を守るためにも外出時にはサングラスをかけて出かけることをおすすめします。

★ 栄養をとって健康美肌に

食事が偏っていると肌にまで栄養が行き届かず、強い刺激を受けた肌は補修が間に合いません。特に皮膚炎の予防、細胞の再生にかかわるビタミンB₂、肌に弾力を与えるビタミンB₆、コラーゲンの生成を助けるビタミンC、血液循環を促すビタミンEは肌をきれいに保つ重要なビタミンです。さらにビタミンAは、肌の潤いを保つのに必要な栄養素です。

★ 紫外線から肌を守る栄養素と食品

| 栄養素 | 多く含む食品 |
|--------------------|---------------------------|
| ビタミンA | レバー、うなぎ、モロヘイヤ、にんじん |
| ビタミンB ₂ | レバー、牛乳、乳製品、卵 |
| ビタミンB ₆ | 魚類、肉類、大豆など豆類、バナナ |
| ビタミンC | パプリカ(赤)、ブロッコリー、柿、オレンジ、レモン |
| ベータカロテン | モロヘイヤ、にんじん、豆苗、西洋かぼちゃ |

紫外線対策は日焼け止め、日傘やサングラスの着用など外からの刺激を最小限にすることはもちろん、健康的でバランスの良い食事をもって内面からも生き活きと過ごしていきましょう。

酒粕と白みその里芋グラタン

最近ではシミの原因となるメラニンを抑制する食品として
酒粕が注目されています。



材 料 2人分

| | | | |
|--------|------|------|-------|
| 里芋 | 6個 | 白みそ | 大さじ2 |
| ツナ缶 | 60g | 牛乳 | 100cc |
| 酒粕 | 60g | バター | 適量 |
| 水 | 大さじ1 | パン粉 | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 | 粉チーズ | 大さじ1 |

作り方

- ① 里芋は洗って皮のまま耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで温める。
(大きさにもよりますが6～8分を目安に時間調整してください)
- ② ①の粗熱をとって皮をおき5mmほどの輪切りにする。バターを塗ったグラタン皿に並べ軽く塩こしょうをする。
- ③ カップに酒粕と水を入れて電子レンジで30秒ほど温めてやわらかくし、白みそと牛乳を加えて再び1分ほど温め、ツナ缶を加えてソースを作る。
- ④ ③のソースを②に流し入れ上からパン粉と粉チーズをかけてオーブンで焼き目をつける。