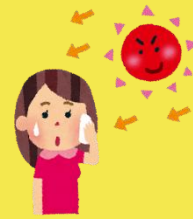




おおうちだより

～日焼け～



Vol.
65

日焼けって？

日焼けには、肌が赤くなるサンバーンと黒くなるサンタンの2種類あります。サンバーンは紫外線により肌がやけどを起こしている状態です。日に当たり紫外線を浴びると、細胞が肌をダメージから守ろうとメラニン色素を分泌します。このメラニン色素により肌が黒くなるのがサンタンです。



紫外線って？



紫外線は、波長の長さによってUVA(紫外線A波)、UVB(紫外線B波)、UVC(紫外線C波)の3つに分けられます。

UVA(紫外線A波): 地表に降り注ぐ紫外線の約9割を占めています。波長が長く、雲や家の中・車の窓ガラスも透過して肌にも到達します。UVAを浴びると、肌はゆっくりと黒くなり、シワやたるみの原因となります。

UVB(紫外線B波): 波長が短く、屋外での日焼けの主な原因となります。たくさん浴びてしまうとすぐに赤く炎症を起こし、シミや色素沈着を引き起こします。

UVC(紫外線C波): オゾン層に吸収されるため、地表には届きません。

日焼けや紫外線と聞くと、夏のイメージがあると思います。ですが、UVAは4月から急激に増え始め、**5月が最大量**とされています。UVBは7・8月にピークを迎えますが、4月から増え始めるので早めの時期から対策をするといいですね！



食事で気を付けることは？



紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまいます。活性酸素はシミやシワの原因以外にも皮膚がんを引き起こす要因にもなります。

食事で紫外線の害を防ぐために、こちらの栄養素・成分を摂ることがオススメです。

栄養素・成分	働き	食品
ビタミンA	皮膚や粘膜の健康維持を助ける	レバー、卵、うなぎ、にんじん、かぼちゃ
ビタミンB ₂	皮膚や粘膜の健康維持を助ける	レバー、チーズ、卵、イワシ、うなぎ
ビタミンE	抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける	アーモンド、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマン、魚卵、うなぎ
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用をもつ	赤ピーマン、ブロッコリー、レモン、柿、いちご、キウイ
カロテン	紫外線や活性酸素を除去する	にんじん、さつまいも、トマト、スイカ

レモン、オレンジなどの柑橘類は、紫外線を吸収しやすくする成分が含まれるため、外出前に摂取するのは控えましょう。

