



5月のテーマ 身体の中から紫外線対策！



5月から紫外線対策を

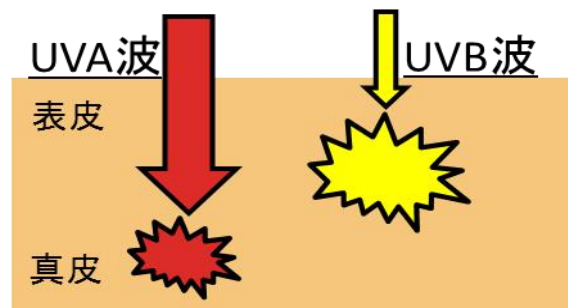
5月は意外と紫外線が多く、うっかり日焼けをしやすい季節です。真夏は紫外線対策はしているけど...という方も多いのではないのでしょうか？日焼けを防ぐために、日焼け止め、日傘などでの対策は勿論、身体の中からも紫外線対策をしましょう。

紫外線はどうして避ける必要があるの？

紫外線は2種類あります。

- ・UVA波・・・肌の奥まで入り込む紫外線。長年に渡りじわじわと肌に悪い影響を与えます。シミ、しわの原因。
- ・UVB波・・・エネルギーが強い紫外線。肌の細胞を直接傷付けます。日焼け後の水ぶくれや赤みの原因。

UVB波はオゾン層で大部分が吸収されるので、UVA波に比べ少ないのですが、UVA波よりも強い紫外線です。最も肌に悪影響を与えるとされています！



このような性質から、紫外線は浴びれば浴びるほど健康へのリスクが高まります。また、長年に渡り紫外線を浴び続けることで皮膚がんのリスクが高まる、目の網膜を傷付けることも...

身体の中から紫外線対策

栄養科だより2015.8月号で、ビタミンACEの抗酸化作用について紹介をしました。紫外線対策にもビタミンACEをしっかりとって、対策をすることが重要です。今回は、ビタミンACE以外にも紫外線対策におススメな栄養素を紹介합니다！



リコピン・・・トマト、スイカなどに含まれる色素成分。強い抗酸化作用を有します。

エラグ酸・・・イチゴなどのベリー類、ザクロなどに含まれるポリフェノールの一種。メラニンを黒色化させるチロシナーゼの働きを抑えることで美白効果があります。

アスタキサンチン・・・鮭や桜エビ等に含まれる色素。紫外線などで作られる活性酸素を除去するため、肌の老化を防ぎます。



5月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

リコピンたっぷりトマトの酸味が爽やかな「鶏肉のトマト煮込み」と、冷凍のミックスベリーで簡単「ミックスベリーのスムージー」を紹介します。

5月のおすすめレシピ



鶏肉のトマト煮込み ★リコピンが豊富な トマト缶を使って

1人分 343kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

・鶏もも肉	2枚	A	・顆粒コンソメ	4g
・塩	少々		・赤ワイン	大さじ2
・こしょう	少々		・水	1/2カップ
・玉ねぎ	1個		・砂糖	小さじ1
・ピーマン	4個		・塩	適量
・にんにく	1片分		・こしょう	適量
・ホールトマト	1缶		・オリーブオイル	大1・1/3

材料

1. 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう各少々をふる。玉ねぎ・ピーマンは2cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に油大さじ1/3を熱し、1.の鶏肉に焼き色がつくまで炒め、取り出す。
3. 油大さじ1を加え、1.の玉ねぎをサッと炒めてフタをし、弱火で5分蒸し焼きにする。1.にんにく・ピーマンを順に加えて炒める。
4. つぶしたトマト、2.の鶏肉、Aを加え弱火で25分煮込む。砂糖を加え、塩・こしょうで味を調える。

参考資料: 味の素 レシピ大百科

ミックスベリースムージー ★手軽に エラグ酸補給!

材料(1人分)

・冷凍ミックスベリー	60g	・牛乳	20g
・ヨーグルト	60g	・はちみつ	大さじ1



材料

1. 材料を全て合わせ、ミキサーにかける。
2. 数個上に飾る。(分量外)



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

