

第45回 栄養教室



テーマ:紫外線対策

～内側からきれいになりましょう♪
体の中から紫外線対策を!～

(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子

保健師

吉山 沙織

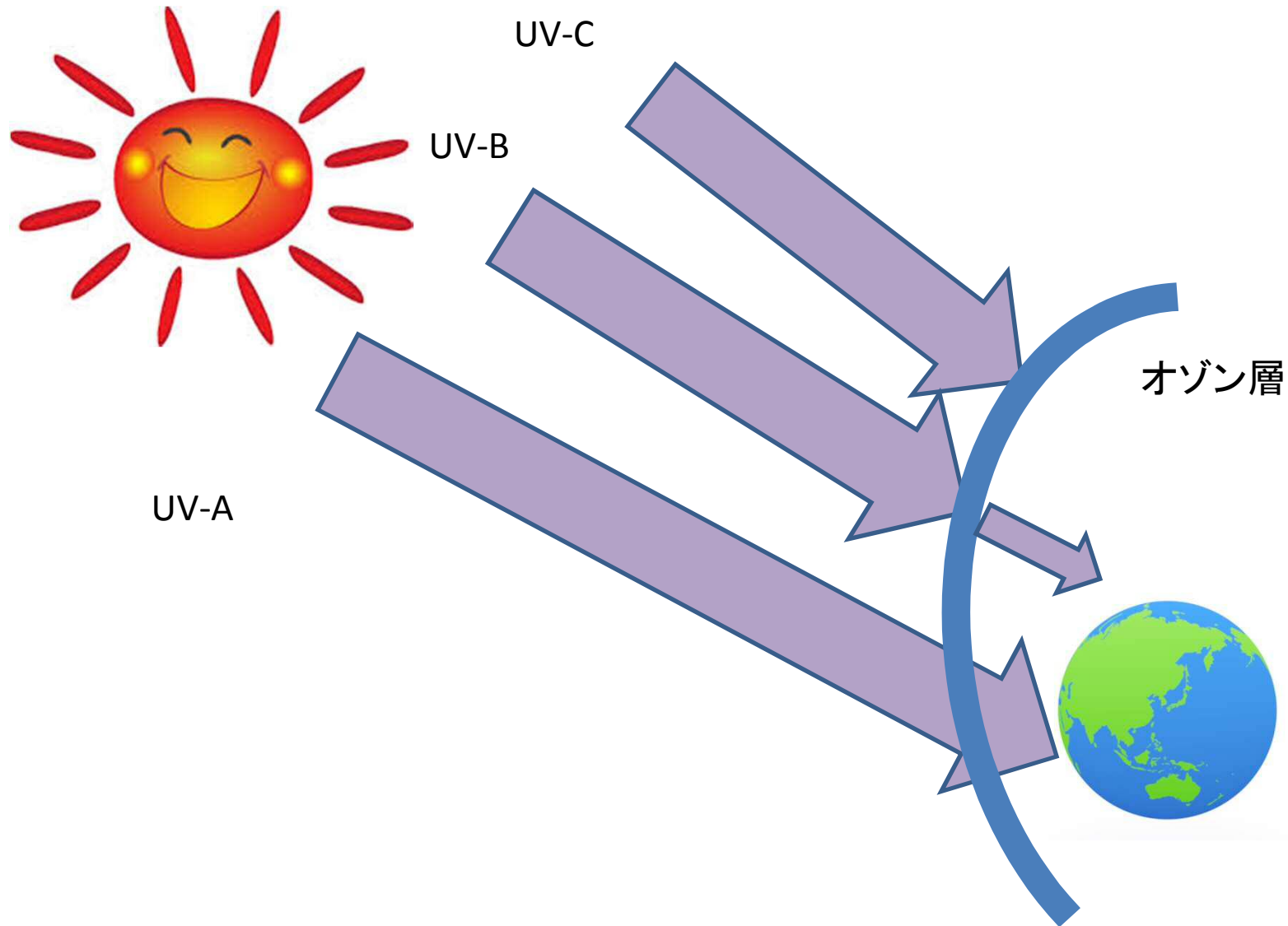
管理栄養士

金古みゆき

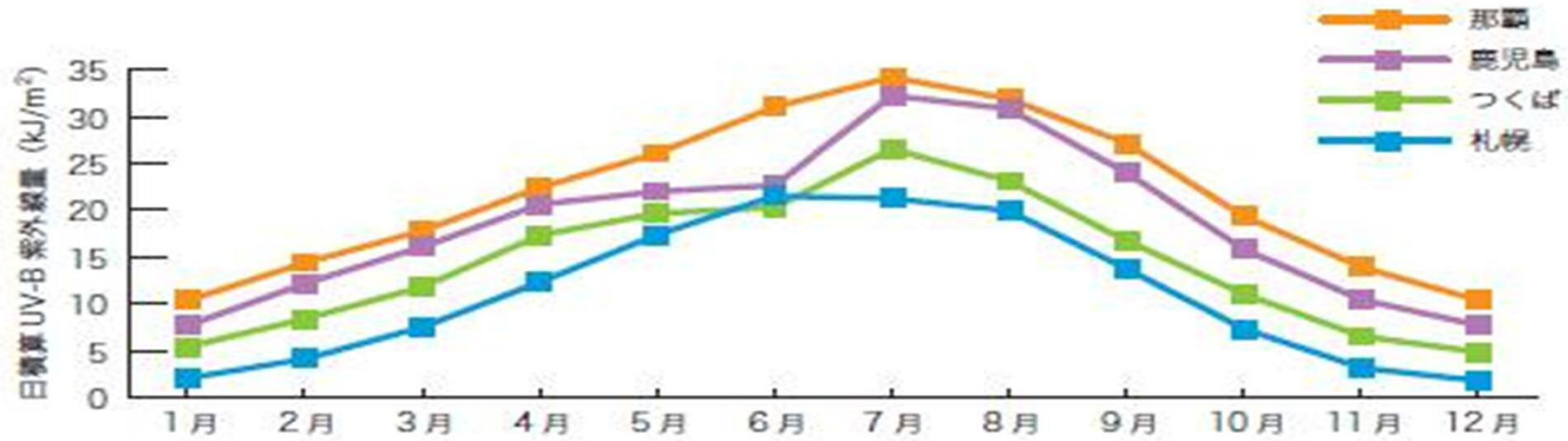


平成27年6月20日(土)

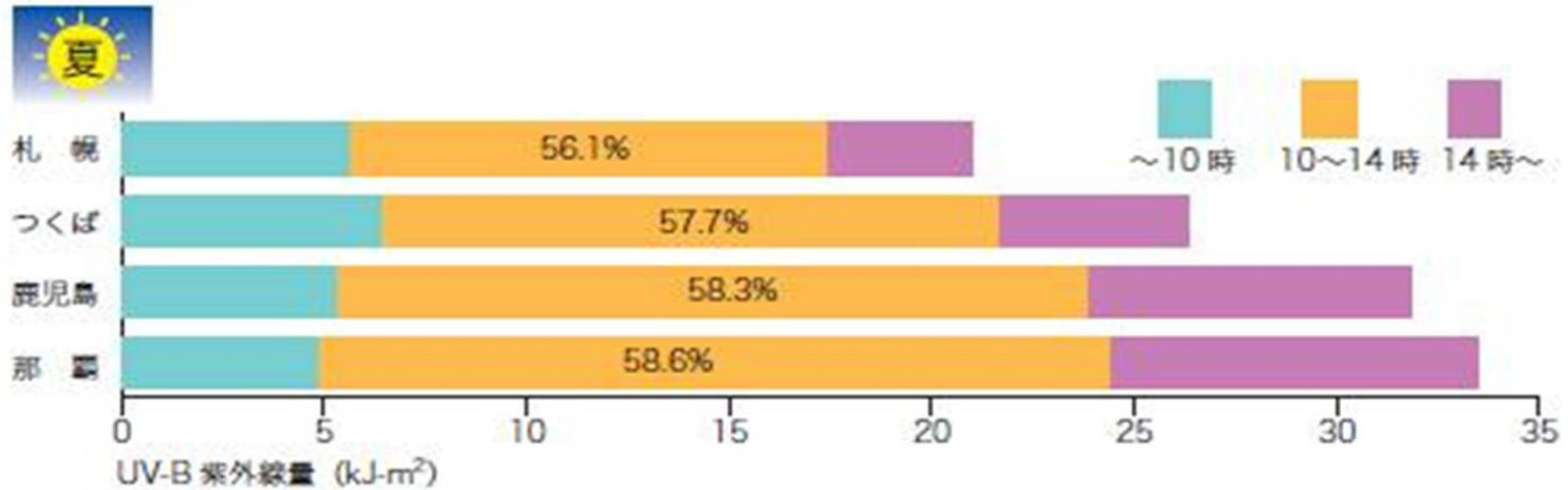
紫外線って何??



月別紫外線照射量



時間帯別紫外線照射量と日照照射に占める割合



日焼けの種類

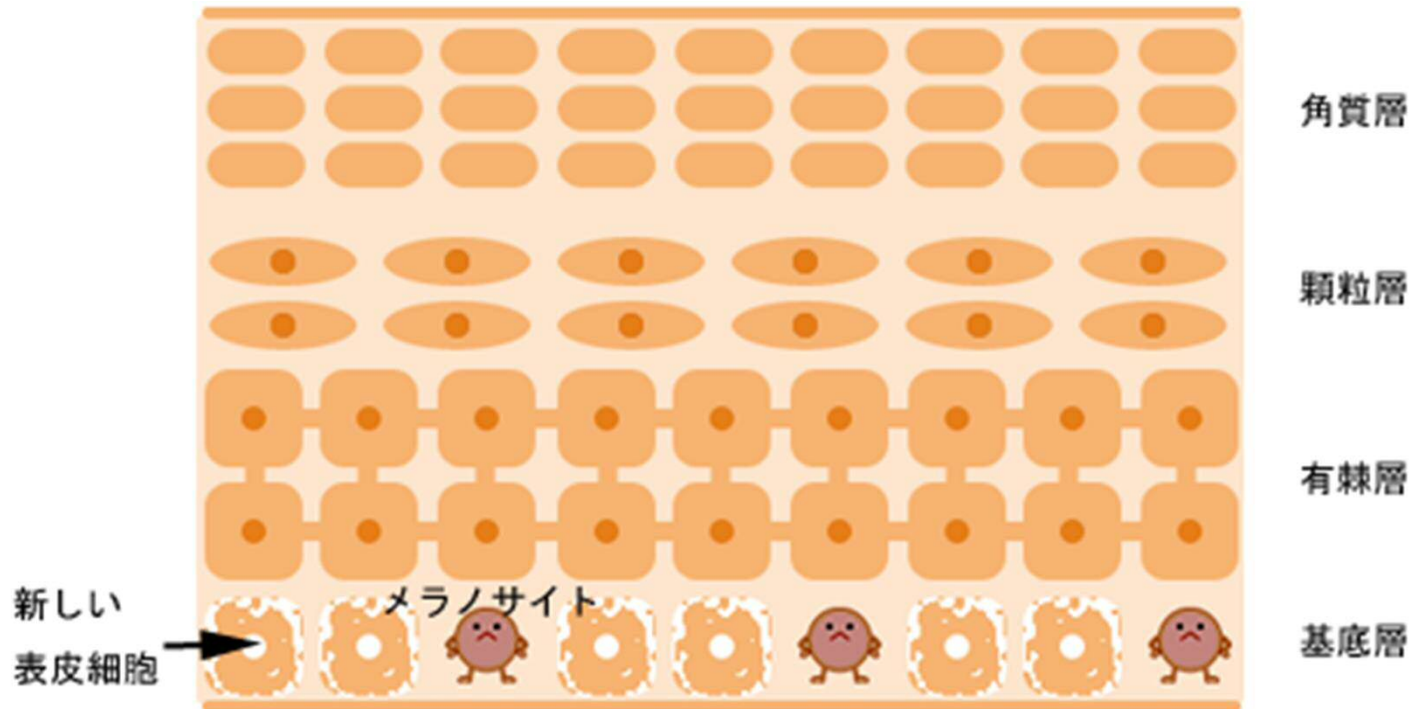
サンバーン(赤い日焼け)

→紫外線を浴びてから数時間後からでる
赤い日焼け

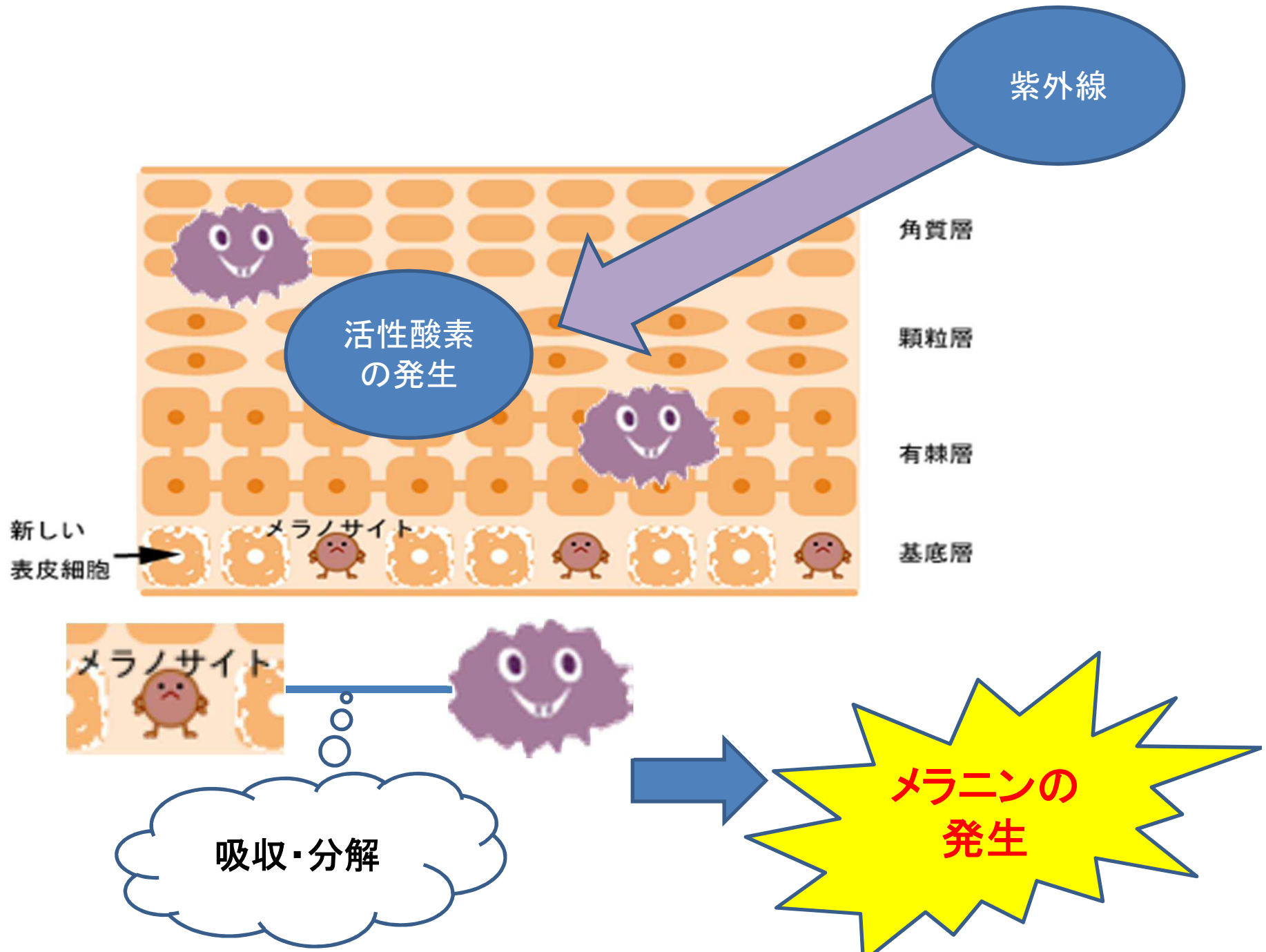
サンタン(黒い日焼け)

→赤い日焼けが消失してから数日後に現れ、
数週間から数か月続く黒い日焼け。

シミ発生のメカニズム



メラノサイトが、しみの原因であるメラニンを作る！



メラニンの発生により肌が黒くなるが.....

紫外線から肌を守る役割がある！！

また、メラニンは新陳代謝により、自然に排出され、
もとの肌の色にもどる。

しみになるのはなぜ??



紫外線の浴び過ぎ

1度に多量の紫外線を浴びると、メラニンが大量発生します。また、皮膚の細胞を傷つけ、しわやたるみの原因に！



日ごろからの
紫外線対策が重要！！

紫外線対策は？



○日焼け止めを塗ろう

3～4時間ごとの塗り直し

1度に大量に塗るより、2度塗りでしっかりと。

○日傘の活用

白より黒がお勧め。

アスファルトの照り返し対策に、傘の内側は黒や濃い色を選ぼう。



紫外線対策は？



○サングラスをかけよう

サングラスは目への暴露を90%カットする
顔にフィットする大きなものを選ぶ



○紫外線の強い時間帯を避けよう

太陽が1番高くなる時間が、紫外線が多い
できるだけ日陰を歩く

新陳代謝の低下

新陳代謝が低下することで、メラニンが代謝されにくくなり、しみの原因に！！



**規則正しい
生活を！！！！**



新陳代謝を整えるには

- 十分な睡眠をとる
1日6～8時間の睡眠。

睡眠前に控えた方がよいことは・・・

- ・ **カフェインをとる**
- ・ **携帯やテレビを見る... 1時間前にはやめましょう。**
- ・ **寝酒をする**
- ・ **食事をとる... 3時間前にはやめましょう。**

新陳代謝を整えるには

○たばこはやめよう

たばこは新陳代謝が低下する



○運動をしよう

運動は代謝を高める



○朝食を食べよう

代謝があがることで、メラニンの排出が良くなる。



前回アンケートより

減塩味噌・ソース・醤油等を使っていますが、効果はありますか？

減塩味噌→塩分約20%カット

減塩塩・醤油→塩分約50%カット

減塩ソース→塩分約30~50%カット

上記の様に塩分を抑えている商品が多いようです。

塩分が気になる方は上手使ってみるのも良いですね♪
しかし・・・安心して摂り過ぎては減塩の効果はなくなります。
注意が必要です!!!



前回アンケートより

食事後すぐに眠くなってしまいますが何か対策はありますか？



～考えられる原因～

①食べ過ぎ

→消化器官へ血液が集中し脳への血液循環が少なくなる

②血糖値の乱れ

→インスリン分泌が乱れ、食後の高血糖や低血糖により眠気が発生する

～対策～

★ご飯・肉類は少なく野菜を多めに先に食べる。

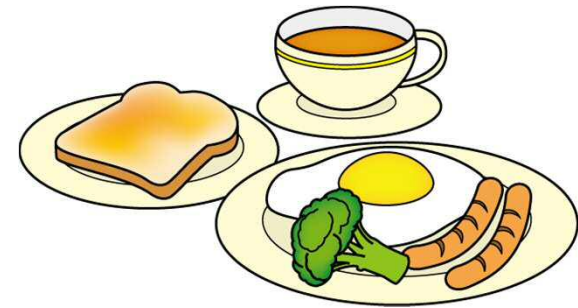
★ゆっくり良く噛んで腹八分を！★軽く昼寝をしてしまう

前回アンケートより

朝ご飯はなぜ必要なの？

～朝ごはんの効果～

- ①脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める。
- ②体温を上昇させ、代謝が高まる。
- ③便秘解消
- ④疲労感を減らす。

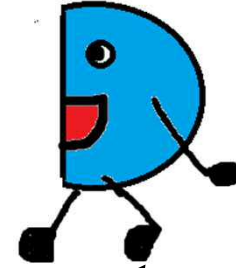


夕食を控えめに、朝しっかり食べる事が理想的です。

しかし、朝食の習慣がない！朝から食べれない！という方は、パン+牛乳等、手軽なメニューから始めてみると良いでしょう♪

紫外線は...

骨を作る為に必要なビタミンDが体内で作られるのを助けてくれます。



しかし
浴びすぎると

メラニンが過剰に増え、
シミやソバカスのトラブルを起こす。



ビタミンA

抗酸化作用により、紫外線から肌を守る！
皮脂腺や汗腺の働きを保つ。

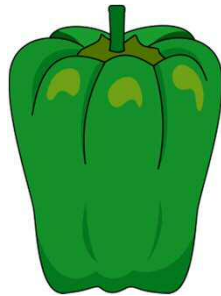
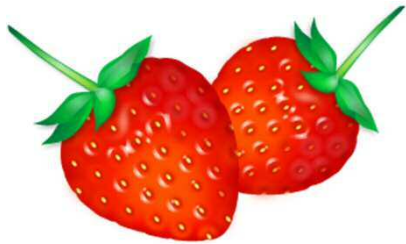


油と一緒に調理すると吸収率が良くなります！



ビタミンC

メラニン色素の生成を抑え、出来てしまった色素を無色に還元するのを助ける働きがある。

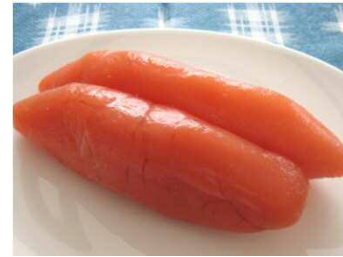
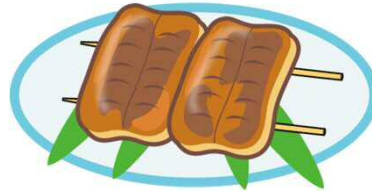


一度に沢山×分けて食べる○
食後に摂ると吸収量UP↑、水や熱に弱い



ビタミンE

血行を促し血色をよくする。抗酸化作用により紫外線の害から肌を守る！



ビタミンCと一緒に摂る！油で調理すると吸収が良くなる！熱や酸に強い



紫外線対策★お助け夏野菜★

リコピン



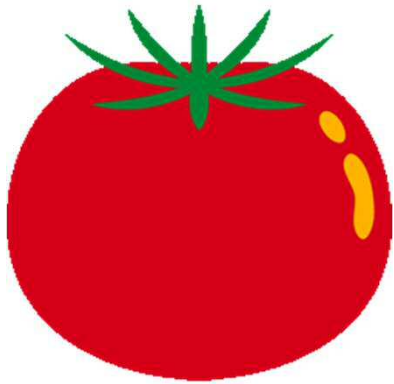
トマトの“赤色”はリコピンという色素によるもの！強い抗酸化力をもつため、紫外線から肌を守ります♪シミの素となるメラニンの生成を抑制！



冷凍保存も可能です！
栄養素・香り・旨味も変わりません。
煮物やスープにそのまま使えます♪

★トマトクイズ★

リコピン含有量が多いのはどっち？



トマト100g



トマトジュース100ml

★答え★



**トマトジュース100ml当たり
10mgのリコピンが含まれます！**



トマトは加工する事で細胞が壊れ、リコピンが体内に吸収されやすい形になっています。

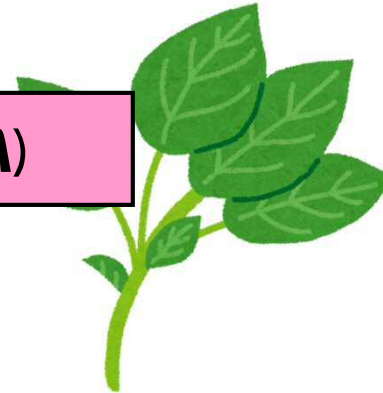
トマトは100g当たり約3mgの含有量です

紫外線対策★お助け夏野菜★

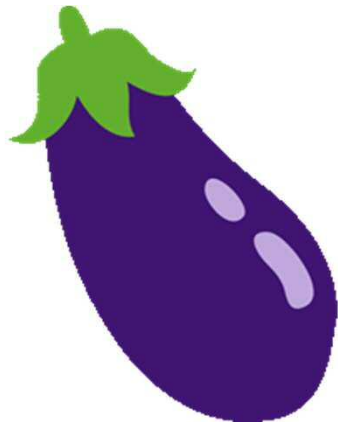


カロテン(ビタミンA)

ビタミンE

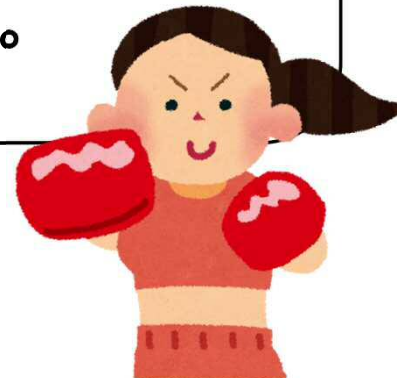


アントシアニン

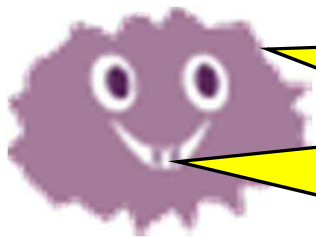


夏野菜に含まれる
栄養素には…活性
酸素を打ち消す力
があります。

ビタミンC



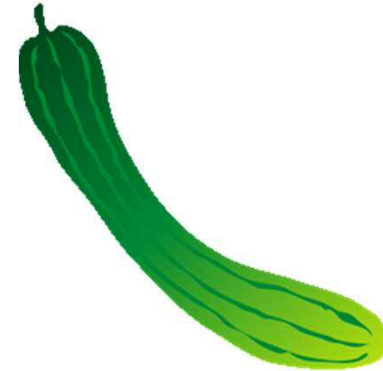
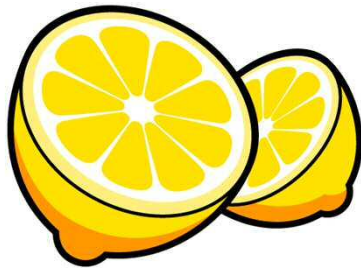
活性酸素を増やすものは？



活性酸素

活性酸素が増えすぎると良くない!!!

光に感受性のある物質→『ソラレン』



ソラレンには、紫外線の吸収を高める働きがあります。
ソラレンを多く含む食品を一度に沢山食べて、直射日光を浴びるとシミができやすくなります。
しかし・・・これらの食品にはビタミンCなども豊富に含まれるため。適量を毎日の食事にとり入れましょう！

まとめ



夏野菜でビタミンACE(エース)補給を！



食品添加物に要注意！

→コンビニ弁当・ファストフード・スナック菓子類の食べ過ぎは×



規則正しい生活習慣で、新陳代謝を上げましょう！

活性酸素を増やさない生活をする事が、肌にとってgood♪

