



# 体の内側から紫外線対策

2026.5月 栄養だより

5月は紫外線が急増する季節です。紫外線により体内では「活性酸素」が増え、肌や体の老化につながるため食事での抗酸化対策が重要です。

## ※紫外線と体の関係※

紫外線を浴びると体内で活性酸素が増加し細胞がダメージを受けてシミ・しわの原因になります。これを防ぐのが「抗酸化栄養素」です。

### ① ビタミンA→人参・ほうれん草・南瓜

ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を保ちます。紫外線によって傷ついた肌の回復を助ける効果が期待でき、緑黄色野菜に豊富に含まれています。

### ② ビタミンB→レバー・ナッツ類・豚肉

皮膚細胞の再生や成長を促します。

### ③ ビタミンC→ブロッコリー・レモン・キウイ

コラーゲン生成を助ける働きがあります。また、メラニンの生成を抑える作用もあり、シミの予防にも効果が期待できます。

### ④ ビタミンE→アボカド・オリーブオイル・うなぎ

抗酸化作用あり、肌を守る効果が期待できます。

### ⑤ たんぱく質→肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質は肌・血管・細胞の材料になるため、不足しないよう摂取することが大切です。

## ビタミンCとビタミンEの相乗効果！

ビタミンCとビタミンEは両者が互いの抗酸化作用を助け合い、持続させる相乗効果を作り出します。単体で摂取するよりも組み合わせで摂取することが大切です。

おすすめの  
組み合わせ

### ☆簡単レシピ☆

材料(1人分) ブロッコリー 60~80g ツナ缶 1/2 缶  
オリーブオイル小さじ1 塩コショウ少々

- ・ブロッコリーを茹でる
- ・ツナと混ぜる。
- ・オリーブオイルと塩コショウを混ぜて完成。

