



暖かい日が増え、紫外線が気になり始める季節になりました。
そこで今回は「**食事**でできる**紫外線対策**」についてご紹介します。



紫外線が身体に与える影響

良い影響：骨の健康に必要な**ビタミンD**を作り出す

悪い影響：体内の**活性酸素**を増加させ、**しわ、シミ、がん、白内障**などの原因となる

||
強い酸化力をもつ酸素

活性酸素の働きを抑える、つまり酸化力を抑える働きを「**抗酸化作用**」と呼び、
抗酸化作用のある栄養素を摂取することが紫外線対策に役立ちます。



抗酸化作用のある栄養素と含有食品

ビタミンA・C・Eと一緒に摂取することで
お互いの働きを強めます！

ビタミンA

油に溶けやすいため、**炒める、ドレッシングで和える**など、**油と一緒に食べると吸収率アップ！**

食品例：にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、鶏卵、レバー、うなぎなどの動物性食品



ビタミンC

水に溶けやすく尿などによって排出されやすいため、**こまめに摂ると吸収率アップ！**
また、**水にさらす時間を短くしたり、煮汁ごと食べると吸収率アップ！**

食品例：緑黄色野菜、果物、いも類



ビタミンE

ビタミンA同様、油に溶けやすいため、**油と一緒に食べると吸収率アップ！**

酸化しやすいため、**鮮度のいいうちに摂取すると吸収率アップ！**

食品例：ナッツ類、植物油、豆類、アボカド、緑黄色野菜



ポリフェノール

果物の場合、皮に多く含まれているため、**丸ごと食べると吸収率アップ！**

食品例：ブルーベリー、リンゴなどの果実、コーヒー・紅茶・緑茶・赤ワインなどの飲料



*ビタミンA、Eなどの油に溶けやすいビタミンは、水に溶けない性質をもち、尿を通じて排泄されることがありません。そのため偏った食事、サプリメントの過剰摂取は避けるようにしましょう。

*睡眠不足、喫煙、激しい運動などの行動も活性酸素を増加させるため、控えるようにしましょう。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics3_04.html

<https://www.env.go.jp/content/900410650.pdf>

オリーブオイルで炒めることで、アスパラガスのビタミンA・Eの吸収率アップ！

アスパラガスと豚肉のレモン炒め



材料

豚もも薄切り肉	70g
アスパラガス	60g
しめじ	20g
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
レモン汁	10g
粗びき黒こしょう	少々
A	
みりん	大さじ1/2 (9g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
塩	0.2g

作り方

- ① アスパラガスは斜めに3cm幅に切り、しめじは手でほぐします。豚肉は3cm幅に切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、豚肉、アスパラガス、しめじを炒めます。豚肉の色が変わったらAを加えます。
- ③ 汁けがなくなったら、レモン汁、粗びき黒こしょうを加えてさっと炒めます。

栄養量(1人分)	
エネルギー	186kcal
たんぱく質	17.1g
ビタミンA	22μg
ビタミンC	20mg
ビタミンE	1.4μg
食塩相当量	1.2g



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

