



夏の日焼け対策

～健康な皮ふを守る～

日焼けを「気にする人」「気にしない人」いらっしゃると思いますが、過度な日焼けは健康にも影響することがあります。

日焼けの効果とケアを栄養面からご紹介します。



まずは外側の対策しましょう

日傘、帽子、サングラス、日焼け止めクリームなどで紫外線を和らげます。

内側からの日焼け対策

抗酸化作用のある栄養素

紫外線によって増加する活性酸素対策

- ・ビタミンC
赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、キウイフルーツ、柑橘類など
- ・ビタミンE
うなぎ、ピーナツ、かぼちゃ、サバ缶、植物油など
- ・β-カロテン
にんじん、うなぎ、かぼちゃ、ほうれん草など
- ・ポリフェノール
ブルーベリー、ぶどう、豆腐、納豆、緑茶、紅茶、コーヒー

肌の健康に役立つ栄養素

新陳代謝を高めるビタミンB2、メラニン色素を還元するビタミンC

- ・ビタミンB2
うなぎ、牛肉、牛乳、ヨーグルト、サバ缶、いわし缶など
- ・ビタミンC
(同上)

適度な

日焼けの効果

ビタミンDの生成

カルシウムの吸収に役立つため骨粗しょう症の予防に効果的です。

セロトニンの分泌

日光を浴びることで、脳内で「セロトニン」と呼ばれるホルモンが分泌されます。幸せホルモンともよばれ精神安定作用があり、うつ病予防に効果があるといわれています。ただし、必ず日焼けする必要はないので日焼け止めを塗って外に出るだけ効果があります。

健康的にみえる

望んで日焼けする場合は、立派な効果といえます。

日焼けによるダメージ

紫外線は皮ふに炎症をもたらし、シミ・たるみ・そばかすの原因になる他に、活性酸素を増加させて皮ふ細胞にあるDNAも傷つけてしまいます。DNAは修復されますが、損傷が度重なりと正しく修復されず、皮ふがんの原因になる

日焼けは皮ふの防御反応

日焼けは、皮ふにあるメラニンの増加によって起こります。このメラニンは紫外線を吸収しDNAを守る働きがあります。

日焼けしやすい人・しにくい人

「黒くなりやすい人」

皮ふを黒くするメラニンを合成するメラノサイト細胞が敏感に働く人で、紫外線に対する防御力が高いといえます。しかし、まったくの無害にはできませんから油断せずに紫外線対策やケアをおこないましょう。

「赤くヒリヒリして痛くなる人」

皮ふを防御するメラニンが少ないため、きちんと紫外線対策をしないと、シミやシワ、たるみなど肌の老化(光老化)が進みやすく、皮ふがんのリスクも高くなるので注意が必要です。