

「紫外線対策は日々の食事から！」

五月は日差しが増し紫外線が強くなる時期。紫外線は日焼けだけでなく、免疫機能低下や皮膚がん、白内障などのリスクも上がると言われており、いまや紫外線対策は「健康」のためにも必要です。一般的な対策として、日焼け止めクリームや日傘、サングラスなどが挙げられますが、今号では食事の観点から紫外線対策をご紹介します！

食事に取り入れたい栄養素

ビタミンA（βカロテン）、ビタミンC、ビタミンE、リコピンには、紫外線によって発生した活性酸素を取り除き抗酸化力を高める作用があります。

ビタミンA・C・Eを、
まとめて「ビタミンEース」と呼ばれているよ



--- リコピン ---

- ・トマト
- ・スイカ
- ・柿
- ・あんず
- ・マンゴー

--- ビタミンE ---

- ・ナッツ類
- ・オリーブオイル
- ・アボカド
- ・かぼちゃ
- ・うなぎ

--- ビタミンC ---

- ・カラーピーマン
- ・パプリカ
- ・ブロッコリー
- ・グアバ
- ・キウイ
- ・レモン

--- ビタミンA ---

- ・レバー
- ・鶏卵
- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・モロヘイヤ



わたしのおすすめレシピ

「紫外線から守れ！チョップドサラダ」

●具材

きゅうり、赤パプリカ、トマト、にんじん、アボガド、ゆで卵、ベーコン など

●作り方

- ① 具材全てを1cm角にカットする。
- ② ベーコンをフライパンで炒める。
- ③ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ、よく絡ませる。

●ドレッシング（砂糖を1とした時の分量）

- 砂糖 1
- レモン汁 3
- 酢 2
- オリーブオイル 6
- 黒こしょう 少々
- すりおろしにんにく 少々

具材の量に応じてドレッシングの量を調整してくださいね

