



U E N O
dispensing pharmacy

ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 99 2018.9

夏のダメージは秋に現れる! シミ対策美容食



～紫外線は外側のケアだけでは不十分!?～



紫外線も多かった夏

今年の夏は、酷暑と言われて異常に気温の高い日が多かったと思いますが、同時に晴天の日も多かったので、紫外線量も例年に比べると多かったです。夏の間には浴びてしまった紫外線によるダメージがシミの原因となって、秋頃からジワジワと現れますので、これからのケアが重要になります。皮膚の外側からのケアはしっかりと行っている方が多いと思いますが、食事によって内側からもケアできることをご存知でしたか?そこで今回は、シミの予防に役立つ食べ物について一緒に勉強して、夏の間を受けたダメージをしっかりとケアしていきましょう!



肌のターンオーバーは時間差



「今年はしっかり紫外線対策もしたし、今のところお肌も好調!」と思っけていても、夏の紫外線によるダメージは、肌のターンオーバーのサイクルによって9~10月に入った頃からジワジワと現れてきます。夏場より、秋になってからのほうが肌に元気がないという経験に心当たりのある方もいるかもしれません。夏の時点で目立ったトラブルが特に無くても、秋頃からシワやたるみなど様々な肌老化現象が現れる可能性が高いのです。

シミのメカニズムとは?

紫外線を浴びると、体内で活性酸素が大量に発生し、排出しきれずに残ってしまうと、それによって様々な肌トラブルやダメージを引き起こします。その内のメラニンがシミの原因となります。そこで役立つのが、高い抗酸化作用を持つ食べ物です。メラニン色素の沈着を防ぐ効果により、出来てしまったシミを薄くするだけでなく、これから皮膚表面に発生するシミ予備軍を未然に防ぐことができます。



美味しくてシミケアもできる果物



紫外線を浴びた肌のケアに役立つ抗酸化力の高い食べ物は色々ありますが、中でも、果物はビタミンCが豊富で、手軽に食べられる身近な抗酸化食でもあります。では次に、シミケアに役立つと言われる果物を見ていきましょう。

◇マンゴー◇

夏はマンゴーが旬の季節です。マンゴーは果物の中でも、最もビタミンAを多く含みます。ビタミンAは、抗酸化ビタミンとしても知られ、粘膜の再生効果もあるので、荒れてしまったお肌のケアにも有効です。さらに、マンゴーには抗酸化作用の高いビタミンCや、若返りのビタミンとも呼ばれているビタミンEも多く含まれており、同時摂取で抗酸化力が倍増します。



◇バナナ◇



抗酸化力の高い果物として注目を集めているのがバナナです。バナナにはビタミンB2・B6が多く含まれていて、皮脂のコントロールにも役立ちます。さらに、最新の研究では、バナナを1ヶ月間毎日摂取していた人は、肌の水分量や弾力が格段にアップしているのが判明しており、老けの最大の敵であるシミやシワにも高い効果をもたらしてくれます。もちろんバナナも食品ですので、食べれば吸収されてしまいます。そこで、1日1度ではなく、朝と夜など1日2本を目安に毎日食べるのがオススメです。

抗酸化力の高い赤い食べ物

シミを定着させないためには、抗酸化力のある食べ物が有効ということは、先ほどもお伝えしましたが、色で言うと、赤い食べ物は抗酸化力が高いものが多いのが特徴です。

◇ベリー系果物◇

赤い食べ物と言えば、イチゴやラズベリーなど、ベリー系の果物にもポリフェノールが多く含まれており、シミのケアに最適です。特にイチゴは、シミのケアに有効なビタミンCも豊富。7粒で1日に推奨されている摂取量を摂ることができる手軽さも嬉しいですね。



◇鮭×イクラは最強の組み合わせ◇



鮭のピンク色こそ、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンが含まれている証です。アスタキサンチンにはビタミンEの1000倍近い抗酸化作用があるほか、疲労回復効果もあるので、夏の身体と肌の疲れに最適です。イクラが赤いのも大量にアスタキサンチンが含まれているからですが、柔らかいように見えてなかなか潰れないのは、アスタキサンチンとタンパク質が結合して強い被膜を形成しているからです。食べるときは、同じく抗酸化力のあるオリーブオイルと併せた調理法を用いると、さらに抗酸化力がアップします。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

