

ちょっと得する栄養情報

# 体の中からシミ・そばかす予防

## ～紫外線から肌を守る～



糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



紫外線が気になる季節になりました。「健康サポート隊」の記事にあったように紫外線から肌を守るためには外からのケアも重要ですが、体の中からもケアが大切です。今回はシミやそばかす予防に効果があると言われる食品について紹介します。

### ☑ シミそばかす予防の栄養素：ビタミンA・C・E（エース）

※ 3つ（ビタミンA・C・E）を一緒に摂る事で抗酸化力がアップします。

#### ビタミンA

強い抗酸化力を持ち、肌荒れ予防に効果的



- ・レバー
- ・うなぎ
- ・ギンダラ
- ・モロヘイヤ
- ・人参
- ・かぼちゃ
- ・緑黄色野菜（春菊等）



等

#### ビタミンC

肌のハリを保つコラーゲンの生成の働き・メラニンの生成を抑える



- ・果物
- ・いちご
- ・キウイ
- ・緑黄色野菜
- ・赤ピーマン
- ・菜の花
- ・ブロッコリー



等

#### ビタミンE

肌を攻撃する活性酸素から細胞膜を守る働きがあり、血行を良くする



- ・種実（アーモンド、落花生等）
- ・うなぎ
- ・かぼちゃ
- ・モロヘイヤ
- ・アボガド



等

※ 抗酸化力（作用）  
活性酸素の酸化を抑える作用。

※ 活性酸素  
体内に侵入したウイルスや細菌を退治するという大切な役割があるが、必要以上に増えてしまうと、健康な細胞まで酸化してしまう。

### 美肌レシピ

#### かぼちゃと赤ピーマンのチーズ焼き



#### ワンポイントメモ！

ビタミンA・C・E（エース）を含む食材を使ったレシピです♪

#### 材料（2人分）

- ・かぼちゃ…80g
- ・赤ピーマン…2個
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・チーズ…20g
- ・アーモンド…4粒

#### 【作り方】

- 1) かぼちゃは、薄切りにして、食べやすい大きさに切る。赤ピーマンは、2cm角程度に切る。アーモンドは砕いておく。
- 2) かぼちゃはレンジ（600W）で1分程度加熱する。
- 3) フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて、かぼちゃと赤ピーマンを入れ炒める。塩、こしょうを入れてさらに炒める。
- 4) 耐熱容器に3を入れる。チーズ・アーモンドをのせて、オーブン（180℃）で10分程度加熱し完成。



1人当たりのエネルギー：熱量：108kcal 塩分：0.5g



随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。