

知らないと怖い!

紫外線(UV)



紫外線は、地球に到達する太陽光線の中で波長が短くエネルギーの高い光で、UV-AとUV-Bがあります。

UV-Aは皮膚の奥深くまで届き、しみ、しわ、たるみなどの「肌の老化」を引き起こします。UV-Bは皮膚の表面に届き、日焼けや皮膚がんの原因にもなります。また眼にも影響を及ぼし角膜炎や白内障などを引き起こす原因の一つであると言われています。

3月になると急に紫外線量が増えてきます。そのため、冬の乾燥で弱っている肌へのダメージが強く、注意が必要です。この時期から紫外線対策をしっかりとしましょう。



外出時の紫外線対策

- 日陰を利用する。
- 日傘をさしたり、帽子をかぶる。
- 紫外線の強い時間帯（10時～14時）を避ける。
- 袖や襟の付いた衣服を着用する。
- サングラスをかける。
- 日焼け止めクリームを塗る。



食事で体の中からも...



ビタミンC、ビタミンA、ビタミンEの摂取も日焼け対策になります。

ビタミンCは、しみ、そばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きをし、ビタミンAやEは抗酸化作用があるので、「肌の老化」の大きな原因である活性酸素による酸化を抑えます。

これらのビタミンは食事で摂取することが大切なので、ぜひ裏面のレシピをご参考にしてください。