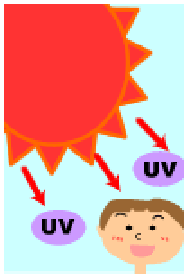


お肌の大敵紫 外線対策&美肌効果の食べ物

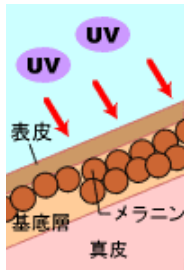
こんにちは「保健委員長の二木です♪、今年も1年保健委員長として頑張ります！

●「意識しない紫外線」が、一番キケン！

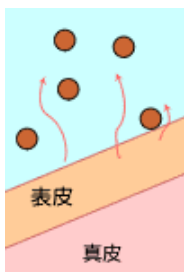
シミやシワの 80%が紫外線によるものとも言われる。



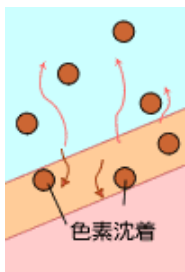
なんの対策もとらないで、紫外線を浴び続け
室内にいても、窓越しに浴びてしまうタイプの紫外線もある



それに対し、身体の方が防衛反応として **メラニン色素**をたくさん
つくる→肌が黒くなる



メラニン組織は周期で、表皮から抜け落ちる



日焼けがひどいと、表皮が壊れてメラニン色素が真皮に落ち込み
色素沈着がシミになっちゃう！

軽い日焼けでも、色素沈着を起こすから「曇った日でも、ご用心！！」

意識しない紫外線」を無防備に浴び続けると、何年か後には、肌ボロボロ…？

効果的な食事対策！！

日焼け後に

強い日差しを浴びた後肌がボロボロ

ビタミンCたっぷりの **ジャガイモ** と **キュウリ**、

たんぱく質豊富な卵の組合せ「**ポテトサラダ**」は、コラーゲンの再生に効果抜群。

**サラダに
きゅうり
とまと**

日焼けを静めるのに

トマト

美白効果のある食べ物！（リコピン）日頃から食べる習慣をつけよう（^o^）
オススメの取り方・・・リコピンは生よりも、ジュースやケチャップに多く含まれているよ☆
油で炒めたりすると吸収力アップ！

特にオススメ、**牛乳**との組み合わせ♪

牛乳の脂肪分によってリコピンの吸収が高まるため

朝食にはトマトジュース＆牛乳（例えばシリアル）は理想的な組み合わせなんです（●^o^●）

牛乳！！

玄米・・・ただ玄米って食べづらい。

米も発芽米も抵抗があるなら、今ある白米に混ぜて食べるのも good!!

日焼け後食べない方が良い物

セロリ・・・色素が沈着しやすくなります！

**6月の食育は、
保健委員長の保健だよりから
「紫外線と夏野菜！」**