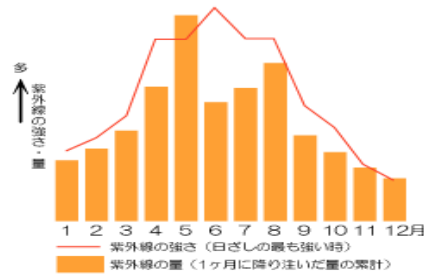


食育 メール

三 条 市

~肌は内臓の鏡~

紫外線ケアで健康素肌美人



日差しが暖かく、過ごしやすい季節です。屋外で過ごす時間も増えてきたのではないのでしょうか。でも気になるのは紫外線。その量は5月が最も多いことを知っていますか？紫外線は、肌の真皮にまで到達し、シワやたるみの原因になるだけでなく、免疫力の低下も招きます。紫外線から肌を守り、健康に過ごすための食事と生活のポイントをご紹介します。



毎日の食事で体の中からケア

春から夏にかけて気になる紫外線。浴びすぎると、私たちの体に様々な変化が起こります。

日焼け シワやたるみ シミ 免疫力の低下 疲れやすい

潤いパワー
ビタミンA

免疫力を高め、肌を丈夫にするぞ！潤いを保って、お肌もぶるぶるだ！

この食材に豊富

緑黄色野菜



食べ方のコツ

油と一緒に調理しよう

ビタミン A は油と一緒にとると吸収力がアップ！油で炒める、マリネにする、油をドレッシングに使うなど、油と一緒に食べるのがおすすめ！



私たちの体は食べたものでできているので、毎日の食事による内側からのケアが大切です。バランスのよい食事は新陳代謝を促進し、美肌へと導き、免疫力を回復します。

また、紫外線による体の変化は、体内に発生した活性酸素が原因！活性酸素を倒す働き（抗酸化作用）が高い栄養素を意識してとることが大切です。

特にビタミン A、C、E（ビタミン ACE）は抗酸化成分を豊富に含み、美肌や健康にパワーを発揮する私たちの救世主です。

エース
ビタミン ACE



私たちにお任せください！

内側からのケアが大切！

ハリ・美白パワー
ビタミンC

シミやそばかすを 방지、美肌維持にパワー発揮だ！体の中に蓄えることができないので毎食とろう！欠食は最大の敵だ！

緑黄色野菜やキャベツ、柑橘類



サラダやスープで食べよう

ビタミン C は水に溶け出しやすく、加熱調理に弱いので、サラダやスープで食べよう。下ごしらえの時は、切る前に洗うと栄養を逃さないぞ！

いも類はビタミンCを逃さない

いも類に含まれるビタミン C は、デンプンが火からしっかりと守ってくれるため、火を通しても残ったままだ！



若返りパワー
ビタミンE

細胞膜の酸化を抑え、老化を防止する若返りのビタミン。血行を良くし、顔色を生き生きさせてくれるわよ！

緑黄色野菜や種実類



一緒にとることでパワーアップ

ビタミン A や C と一緒にとると、ビタミン E の効果がアップするわよ！緑黄色野菜はこれらの成分を全部含むので、美肌にもってこいの野菜ね！



生活の中でもしっかりケア



栄養・運動・休養の三本柱が健康と美肌の秘訣です！規則正しい生活を送ることで心も身体もすっきりさせて、充実した日々を送りたいですね。



栄養

しっかり食べよう

食べ物は私たちの健康に密接に関係しています。これから暑くなって、食欲がないということもありますが、そんな時こそ3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

また、ただ食べるよりよく噛んで食べることで消化、吸収がよくなり代謝促進につながります。



運動

運動で血行促進

運動は、心身に良い効果があります。運動することによりストレスホルモンを低下させることが分かっています。また、抵抗力を高め体力も向上します。さらに血行促進により美肌効果も期待できます。楽しく継続できる運動を見つけて習慣化することをおすすめします。



休養

ブルーライト対策と睡眠

テレビやスマートフォン等のブルーライトは睡眠を妨げる他、紫外線よりも周波が長く、真皮の奥深くまで到達し肌にも悪いことが判明しています。寝るときは照明やテレビを消し、良質な睡眠を取りましょう。

どうしても寝る前にパソコンやスマートフォンを見なければならぬ場合、明度を下げるだけでも効果があるそうです。



旬の食材紹介

5月は“たけのこ”

三条では、栄地区の吉野屋が産地として有名で、主に生産される孟宗竹(もうそうちく)という品種は、アクが少なく食べやすいと人気です。スーパーや直売所で地元のものを探し、色々な料理で楽しく味わってください。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

食わず嫌いはいもったいない。ずっと食わず嫌だったタイ料理を食べて、そのおいしさにビックリ！食べたのは、ガパオライス。白米の上に挽肉と野菜(ピーマンやたまねぎなど)を炒めたものと、目玉焼きがのっている料理です。味付けのポイントはタイの調味料、ナンプラー。小魚を塩漬け発酵させた魚醤(ぎょしょう)と呼ばれるものです。スーパーでも買えるので、和食とナンプラーを合わせて、多国籍な一品を作りたいなと想像を膨らませております。人生なんでも挑戦！と感じた日常の1コマでした。



食育の視点の主要施策 (食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳の形でしっかり食べよう)
- 2 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承 (食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話 0256-34-5448 (直通)
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp