



テーマ 紫外線対策



日に日に春らしい陽気になってきましたね。

暖くなってきて外出する機会もこれから増えるのではないのでしょうか。

そこで今回は、紫外線からのダメージに効果的に働く栄養素についてお伝えします。

シミと紫外線

長時間紫外線を浴びたり、強い紫外線に無防備でいると、活性酸素が発生しメラニンの生成が促進されます。このメラニンが溜まり過ぎるとシミの原因になります。



～抗酸化作用をもつ栄養素～

活性酸素を抑制する抗酸化作用はメラニンの生成を抑制する働きがあります。

ビタミンC

体内の酸化を防ぎ、コラーゲンの生成を助ける働きがあります。

～主な食品～

キウイフルーツ・赤ピーマン
いちご・ブロッコリー



ビタミンE

血行をよくしたり、皮膚の老化を抑える働きがあります。

～主な食品～

ナッツ類・うなぎ



β-カロテン

必要に応じてビタミンAとして働くほか、抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。

～主な食品～

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草



抗酸化作用を持つ栄養素を摂取して紫外線対策をしましょう。

博芳堂薬局（本店）では、サプリメントも扱っております！

普段の食事では不足している栄養素をサプリメントによって補うことができます。

サプリメントコーナーは薬局右手奥の通路側にございます。

また、サプリメントとお薬の飲み合わせによっては注意が必要な場合があります。

お薬との飲み合わせについてはスタッフ、薬剤師までお声かけ下さい。

