



春から始める「紫外線対策」 ～からだの内側からケアしてお肌を守ろう～

紫外線とは？

紫外線は太陽光に含まれる強いエネルギーを持つ光で
皮膚に吸収されることで炎症（日焼け）や
シミ・しわなどの光老化を引き起こすとされています。
さらに、紫外線は皮膚がんの原因となることが示されており、
紫外線が強くなる時期は特に対策をする必要があります。

👉 外側のケアも大切ですが、食事など内側からの対策も重要です。



春から始める「紫外線対策」 ～からだの内側からケアしてお肌を守ろう～

紫外線の強まる時期

気象庁のデータでは、3月頃から紫外線量は増加傾向を示しており

4～8月頃は紫外線が本格的に強くなるため、

日常的な対策が必要になります。

また、時間帯で見ると**午前10時～午後2時**が

最も紫外線が強くなる傾向にあります。

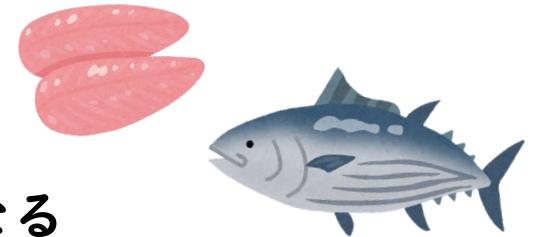




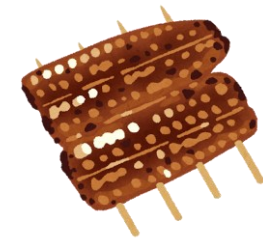
春から始める「紫外線対策」 ～からだの内側からケアしてお肌を守ろう～

紫外線対策におすすめな食材

たんぱく質：鶏ささみ・かつお・えだまめ
筋肉や臓器、皮膚、髪、爪などからだの材料となる



ビタミンA：レバー・うなぎ・モロヘイヤ
皮膚粘膜の再生を促す





春から始める「紫外線対策」 ～からだの内側からケアしてお肌を守ろう～

紫外線対策におすすめな食材

ビタミンC：アセロラ・赤ピーマン・芽キャベツ・菜の花
コラーゲンの生成を助ける

ビタミンE：調整豆乳・かぼちゃ・ナッツ類
血行をよくし、肌にうるおいを与える

ビタミンB2：納豆・豚ヒレ・牛乳
皮膚や粘膜の健康を保つ





🍊 おすすめ商品 | オフィスで手軽にビタミン補給！

🍊🍊 C1000ビタミン(レモン・オレンジ)

忙しい日や外出が多い日は、十分な栄養を食事だけで補うことが難しい場合もあります。

そのようなときは、飲料などを活用してビタミンを補うのも一つの方法です。

C1000のようなビタミンCを含む飲料は、手軽に摂取できるため、オフィスでも取り入れやすいアイテムです。





春から始める「紫外線対策」 ～からだの内側からケアしてお肌を守ろう～

春の紫外線対策まとめ

紫外線対策は、日焼け止めなどの外側からのケアに加え、日々の食事による内側からのケアを組み合わせることが大切です。

毎日の食事で必要な栄養素を意識しながら無理のない範囲で継続していくことが、健やかな肌づくりにつながります。

また、忙しい日や食事が偏りがちなときは手軽に摂り入れられる食品や飲料なども上手に活用しながら自分に合った方法で紫外線対策を続けていきましょう☀