



この季節は子どもに夏休みがあることもあり、多くの人が色々な場所に出かけます。海水浴やハイキング、遊園地など外で楽しむことが多いせいか日焼け対策をしているつもりでもいつの間にか真っ黒に…。日焼けはお肌のトラブルの原因になるのでそれを防ぐためにもしっかりとした予防と対策を心がけましょう。今回の食育自では、食べることで身体の中から肌をケアすることのできる食材と栄養素を紹介します。

紫外線が肌の奥まで届くと、シワ、タルミ、そばかすなどの原因を作ってしまう。そんな女性にとって天敵のような日焼けには、「メラノサイト」がつくる「メラニン色素」が深く関係しています。皮膚が紫外線を浴びるとまず、皮膚の1番外側にある表皮の角質層という部分が紫外線を反射して、体内に入り込む量を少なくしようと頑張ります。その角質層をくぐり抜けて内部に入ってきた紫外線に対して、メラノサイト

がメラニン色素をつくり出して紫外線を吸収し、真皮への侵入を防御します。このように直射日光を浴びるとメラニン色素が増大し、皮膚の中に沈着して肌の色が次第に濃くなるというのが日焼けのメカニズムです。放っておくと後の肌トラブルが怖い日焼け。スキンケアだけでなく、食べることで身体の中から日焼け対策をしませんか？

## 日焼けのケアと紫外線に負けない体づくり

肌の回復を手伝い、健康的できれいな肌へと導いてくれる栄養素と、それを豊富に含んでいる食材とレシピを紹介します。

### ビタミンC

メラニンの生成を抑制し、すでにできているメラニン色素を薄くする働きもあります。美肌効果も。

いちご・ピーマン・ブロッコリー・柑橘類

### ビタミンE

血行をよくし、肌の老化を防止する効果が。抗酸化作用で紫外線の害から肌を守ってくれます。

落花生・タラコ・あんこう・いくらなど

### たんぱく質

肌をつくり、維持するのに欠かせない栄養素。きちんと摂取することで肌の回復が早まります。

豆類・肉・魚介類・卵・乳製品など

### ビタミンB2・B6

脂質の代謝を高め、健康的な皮膚や髪をつくる他、肌を保護してくれます。細胞の再生を促す効果も。

B2 乳製品・牛のレバー  
B6 まぐろ・鮭・バナナ

### β-カロテン

肌表面の角質の保湿機能を保ちます。ダメージを受けできた活性酸素の抑制効果もあります。

カボチャ・ニンジン・ほうれん草・パセリなど

## カボチャとフルーツのスイートサラダ

かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンC、Eを多く含む美肌に効果的な野菜です。さらに、マヨネーズの油脂と合せると、β-カロテンの吸収がよくなるそうなので日焼けのケアにはピッタリの料理です。

カボチャ……………400g  
キウイフルーツ……………1個  
干しぶろん……………8個  
アーモンドスライス…20g  
(A)ヨーグルトソース  
プレーンヨーグルト 100g  
マヨネーズ…大さじ3  
はちみつ……………大さじ1

①カボチャは一口大に切り、皿に並べる。蒸気の上があった蒸し器で約10分蒸し、取り出して冷ます。  
②キウイは皮をむき、一口大に切る。  
③アーモンドスライスはローストする。  
④ヨーグルトソースを合わせて混ぜる。  
⑤器に盛り付け、ヨーグルトソースをかけて完成。

## ニンジンとタラコの炒め物

ニンジンは煮ても焼いても栄養価が高く、日頃から食べていると体も丈夫になり美肌にもつながります。同じくタラコもビタミンの含有量がとても多いので、この炒め物で肌をキレイに保ちましょう。

ニンジン……………1本  
タラコ……………2腹  
だし汁……………150ml  
酒……………大さじ1  
醤油……………小さじ2  
ゴマ油……………2つまみ  
ゴマ油……………大さじ1

①フライパンでゴマ油を熱し、ニンジンを炒める。  
②火が通ったらだし汁と酒を加える。  
③①のニンジンがやわらかくなるまで火を通す。  
④タラコを加え、汁気をとばしていく。  
⑤醤油をまわし入れ、火を止めてゴマを振りかけたら完成。