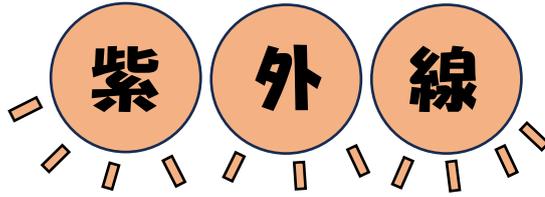




# 栄養だより

令和6年7月発行  
龍野中央病院 栄養科

この夏といたい!



対策のための食べ物

紫外線を浴びることによって「活性酸素」と呼ばれる物質が発生します。活性酸素は皮膚や体内の組織を酸化させ、皮膚の免疫力が低下したり、肌荒れやニキビなどができる原因となり、肌の老化が進行してしまいます。普段の食事、身体の中から紫外線対策・日焼け対策をして、紫外線ダメージを減らしていきましょう!

## 1. ビタミンC

美白の栄養素

MEMO

ビタミンCは体内で合成できないため、食事などからとる必要があります。

【肌への美容効果】

- ◎メラニンの生成を抑制し、肌のシミやそばかす、日焼けなどによる色素沈着を緩和する
- ◎肌トラブルや老化の原因となる活性酸素が体内で増えすぎないように発生の抑制や除去をする
- ◎コラーゲンの生成を促進し、肌の弾力性を保つ

MEMO

【ビタミンCを豊富に含む食べ物】

1日のビタミンCの推奨量  
男女:100mg

★果物：1食分に含まれるビタミンCの多い果物ランキング

	果物	1食分量(可食部)	含有量
1位	ゴールドキウイ	1個(100g)	140mg
2位	柿	1個(182g)	127mg
3位	いちご	10粒(200g)	124mg
4位	パイナップル	1/4個(200g)	70mg
5位	グリーンキウイ	1個(100g)	69mg

★野菜：1食分に含まれるビタミンCの多い野菜ランキング

	野菜	1食分量(可食部)	含有量
1位	赤パプリカ(油炒め)	1個(150g)	255mg
2位	黄パプリカ(油炒め)	1個(150g)	240mg
3位	ブロッコリー(茹で)	100g	55mg
4位	じゃがいも(電子レンジ加熱)	中1個(110g)	25mg
5位	芽キャベツ(生)	1個(10~20g)	24mg

## 2. ビタミンA

### 【肌への美容効果】

◎皮膚や粘膜の維持に必要な栄養素で、肌にうるおいやハリを与え、紫外線から守る働きがある

### 【ビタミンAを豊富に含む食べ物】

レバー



うなぎ



卵黄



ほたるいか



ぎんだら



## 3. ビタミンE

### 【肌への美容効果】

◎血行を促し代謝を高め、肌のターンオーバーを促進する  
⇒メラニンの排出をスムーズにし、シミやそばかすの生成を防ぐ

### 【ビタミンAを豊富に含む食べ物】

アーモンド



レバー



卵



ごま



## 4. ポリフェノール

クロロゲンさん

