

# 大敵「紫外線」に負けない準備を！



老化の8割は光老化と言われています。  
紫外線が多くなるこれからの時期、  
日焼け止めを「塗る」と「食べる」が栄養士のオススメです♪

## どんなダメージがある？

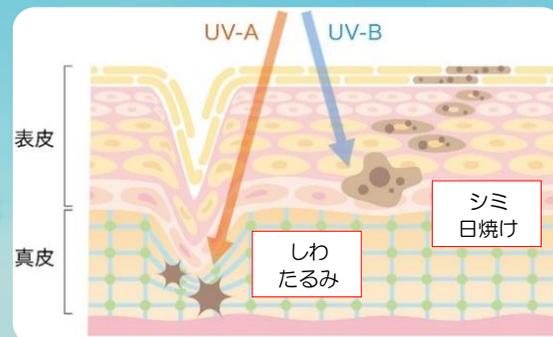
紫外線（UV）は波長の長さによって種類があります。  
その中で地上に降り注ぎ、私たちに影響を与えるのは2種類です。

### UV A

- 1年を通して降り注ぎ窓ガラスも通過する
- 赤みなど炎症はしにくいが蓄積的ダメージ
- 真皮層まで届いて繊維芽細胞を傷つける

### UV B

- 季節・日内で変化（春や10～14時注意）
- 作用が強く短時間でもダメージを受ける
- 肌の表面で吸収して赤く→黒くなる



## 外側と内側から、両方から守る！

塗る

### 正しい塗り方 が大事！

皮脂崩れを防ぐため保湿ケアをして  
日焼け止めの規定量を守り  
様々な方向から塗り馴染ませます。  
こまめに塗り直すことも忘れずに。



食べる

### 注目の シトラス×ローズマリー

「シトラス × ローズマリー」は  
1000種類以上の組み合わせから発見。  
紫外線の強い地域で育つ植物が持つ、  
守る天然成分に着目しました。



## 【日焼け止めクリームが守ります！】

細胞  
保護

DNA  
損傷抑制

突然変異  
抑制

炎症  
抑制

# 未来へ繋がる紫外線クイズ

Q1. 日常生活に適している  
日焼け止めはどれでしょう？

- ① PA +~++      SPF10~20
- ② PA ++~+++    SPF20~30
- ③ PA +++~++++    SPF30~50

Q2. 日をよく浴びた日に何mg以上の  
ビタミンCを摂ると良いでしょう？

- ① 100mg
- ② 1000mg
- ③ 2000mg

Q3. UVカット効果のあるサングラスは  
何%の紫外線をカットできる？

- ① 70%
- ② 80%
- ③ 99%

Q4. ビタミンCは朝に摂ると  
紫外線を吸収してしまう？

- ① YES
- ② NO

# 答えと解説

## A1. ① PA +~++ SPF10~20

PAやSPFが強い日焼け止めは肌への負担がかかってしまうことも。生活シーンに合わせた日焼け止めを使うのがオススメです！

PA++~+++ SPF20~30：屋外でのスポーツやレジャーに◎  
PA+++~++++ SPF30~50：炎天下でのスポーツやレジャーに◎

## A2. ③ 2000mg以上

- ① 100mg 1日で最低限必要な量
- ② 1000mg 血中ビタミンC濃度が上昇する量
- ③ 2000mg 抗酸化の働きが期待できる量

一般的に、美容目的でビタミンCを摂りたい場合は2000mg以上摂ることが推奨されています！

## A3. ③ 99%

サングラスの種類にもよりますが、99%ケアできるものがオススメです。

長時間紫外線を浴びると、将来的な目の病気のリスクが上昇するので目の紫外線ケアも大切です。

日本人は顔の凹凸が少なく、欧米人の1.66倍の紫外線を浴びているという研究結果も？！

## A4. ② NO

ビタミンC自体はメラニンの生成を抑制しますが、食品からビタミンCを摂る場合は要注意！柑橘類に含まれる“ソラレン”という成分は紫外線を吸収しやすくしてしまいます。UVケア目的で柑橘類を食べるなら夜が◎