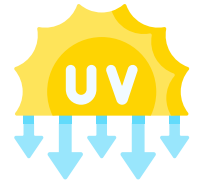


## 5月の紫外線は真夏級！

### 内側から『食べる紫外線対策』



#### ① なぜ紫外線に「食事」が効くの？

紫外線は肌の奥で「活性酸素」を発生し、コラーゲンを破壊して、シミやシワを引き起こします。抗酸化作用のある栄養素が、細胞の酸化を防ぎます。紫外線を内側から肌を守る「盾（シールド）」を作りましょう。

#### ② 食べて肌シールド強化！

5月は特にシワ・たるみの原因UV-Aが急増する時期です。活性酸素を抑える栄養素で、肌の防御力をアップ。

##### リコピン



トマトの赤が日焼けブロック！  
継続摂取で、紫外線を浴びた後の肌の赤み(炎症)を抑える力がアップ。体の中から日焼けしにくい状態に。料理にトマト缶やトマトペースト、トマトジュースで手軽に摂取！

##### ビタミンACE(エース)

・A・C・Eをセットで摂ることで、個別に摂るよりも強かに活性酸素を撃退します。外からの刺激に負けない、バリア機能の高い健康的な肌を維持



#### ③ UVプロテクト 朝昼夜 おすすめメニュー

日焼け予防の効果を最大化するには、外出の2～3時間前に抗酸化食品をとると理想的。

##### 7:00～9:00 抗酸化物質をチャージ

焼き鮭、トマトのサラダ、  
かぼちゃのスープ、緑茶、  
ベリーとアーモンドミルクスムージー



##### 12:00～13:00 お昼の“追い抗酸化”

エビとブロッコリーの Pasta、  
アボカドとパプリカのサラダ、  
かぼちゃ金平



##### 18:00 以降 寝ている間の集中リセット

柑橘類、キウイ、アボカドサラダ  
カニときゅうりの酢の物



## ④ UVダメージに！ 栄養でリセット

### 【整える】ビタミンA(β-カロテン)

紫外線を浴びて厚くなった角質をケアし、肌生まれ変わるターンオーバーを正常に整えます。



かぼちゃ



人参



ほうれん草

### 【防ぐ】ビタミンC

シミの元となるメラニンの生成をブロックし、日焼けによる「黒化」を防ぎます。



キウイ



ブロッコリー



パプリカ

### 【直す】ビタミンE

血行を良くして新陳代謝を助け、日中に受けてしまったダメージの修復を加速させます。



アボカド



アーモンド



アーモンドミルク

### 【守る】アスタキサンチン

強力な抗酸化力で、日焼けによる肌の「赤み」や「ヒリヒリ炎症」から細胞を徹底ガードします。



鮭



えび



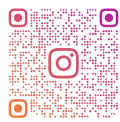
かに



詳しくは近くの店舗または栄養相談公式LINEにてお問い合わせください。インスタでも情報発信中！

みんなのまちのくすり箱

くぼ薬局



KUBOPHARMACY\_N.GRAM

かんたん  
レシピ

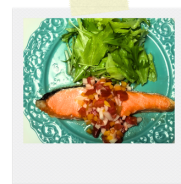
1人分214kcal  
塩分相当量2.0g

## 鮭のビタミンソースかけ

材料 (2人分)

<ソース>

- ・無塩鮭 … 2切れ
- ・塩こしょう … 少々
- ・酒 … 小さじ1/2
- ・オリーブ油 … 大さじ1/3
- ・トマト … 1/4個
- ・玉ねぎ … 1/6個
- ・パプリカ … 30g
- ・酢 … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・コンソメ … 小さじ1/2
- ・レモン汁 … 小さじ1



作り方

1. トマトと玉ねぎとパプリカは角切り。
2. 鮭は、塩こしょう・酒をなじませる。
3. 調味料と野菜を和えてなじませる。
4. フライパンにオリーブ油を入れ、鮭を焼く。
5. 鮭を盛り付けて、ソースをかけて出来上り。

オススメ！ 紫外線、外から防ぐ  
ソフチュール UVミルク



SPF35  
PA+++  
UV耐水性★★

1,980円(税込)



お肌に優しい  
7つが無添加  
・界面活性剤  
・紫外線吸収剤  
・エチルアルコール  
・鉱物油  
・香料  
・着色料  
・パラベン

### 豆知識

SPF35は日焼けによる炎症を引き起こす紫外線UV-Bを、何も塗らない状態に比べて35倍遅らせることができます。たとえば、日にあたって20分ぐらいで赤くなる人の場合、20分×35=700分(約11時間)防ぐ計算になります。しかし、夏は特に汗や摩擦で落ちるため2~3時間おきの塗りなおしを推奨します。