

# 令和5年5月 安全衛生メッセージ

育てよう「笑顔の種」



咲かせよう「エルの花」

## 紫外線から肌から守ろう！！

◆紫外線は春先から強くなります。

春から初夏にかけてほしい対策は忘れがちですが、短時間の外出でも紫外線対策が必要です。肌の手入れや食事に気を配り、紫外線によるトラブルを防ぎましょう。

紫外線は骨を作るために必要なビタミンDが体内で作られるのを助けてくれます。しかし、多く浴び過ぎると、コラーゲンやエラスチンが壊れてしまい、しわやたるみの原因になったり、メラニンが過剰に増えて、しみやそばかすなどのトラブルを呼び起こします。また、肌だけでなく免疫機能や目への影響もあります。

また、夜ふかしや睡眠不足、ストレスがあると新しい細胞への入れ替わりがうまく出来ず、しみ、そばかすなどの肌のトラブルが残った状態に。適切な食生活と休養が大事です。

## 紫外線からのダメージを抑え、美しい肌を保つ栄養素

### コラーゲン

細胞と細胞をつなぐ接着剤の役目をするたんぱく質  
うなぎ、軟骨、鶏肉の皮、カレイ、牛スジ肉

### ビタミンA

血行を促し血色をよくする。  
抗酸化作用により紫外線の害から肌を守る。  
<カロテン>トマト、にんじん、春菊  
<レチノール>レバー、うなぎ、チーズ

### ビタミンB2

脂質等の代謝を促進する。皮脂の分泌をコントロール。  
レバー、うなぎ、たまご、牛乳、納豆、青魚

### ビタミンB6

タンパク質、脂質の代謝を高める  
まぐろ、鮭、さば、レバー、豚肉、バナナ、さつまいも



### ビタミンC

メラニン色素の生成を抑えて、シミ、そばかすを防ぐ。  
体内でコラーゲンの合成に必要。  
ブロッコリー、いちご、キウイ、ゴーヤ、ピーマンなど

### ビタミンE

血行を促し血色をよくする。  
抗酸化作用により紫外線の害から肌を守る。  
ナッツ、アボガド、にら、かぼちゃ、大豆、植物油、さば、いわし



### たんぱく質

皮膚を作り、維持するために必要不可欠。  
肉、魚介類、たまご、大豆、大豆製品

