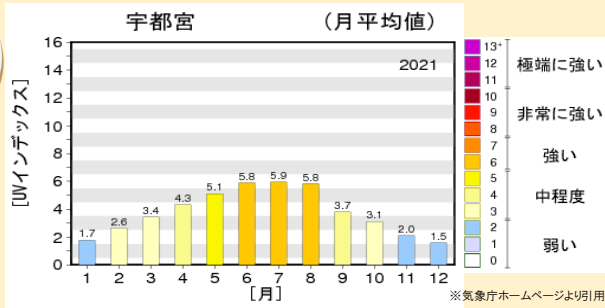


春から始める紫外線対策

「夏だけ紫外線対策すれば大丈夫」と思っている貴方、要注意です！！



日最大 UV インデックスの年間推移 (2021 年・宇都宮)



紫外線を浴びすぎると、日焼け・シミだけでなく、免疫機能低下や白内障、皮膚がんにつながると言われていています。紫外線は春から夏にかけてどんどん強くなっていくので、早い時期から紫外線対策を行うことが大切です*

紫外線に関する

Q&A

Q1：雨や曇りの日も紫外線対策をしたほうが良いの??

A.曇りの日の紫外線の量は快晴時の約 60%、雨の日は快晴時の約 30%だと言われています。しかし、雲の状態によっては紫外線が強くなることもあるため、雨や曇りの日も紫外線対策をして外出するのがおすすめです。

Q2：紫外線にあたらなければあたらないほど良いの??

A.皮膚が紫外線にあたることで、カルシウムの吸収を助けるビタミン D が体内でつくられるため、全く紫外線にあたらないのは NG。適度に紫外線にあたる必要があります。このビタミン D が不足すると将来の骨粗しょう症のリスクが上がり、子供の場合はカルシウム不足による痙攣・くる病の症状が現れることがあります。目安として、夏は約 30 分、冬は約 1 時間、外に出て日光にあたるのがおすすめです。

紫外線によって過剰に産生される
老化の原因「活性酸素」から細胞を守る！

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



健康的な皮膚をつくる

たんぱく質



シミの原因、
メラニンの生成を抑える

リコピン



紫外線に負けない肌づくり
～おすすめの栄養素～