



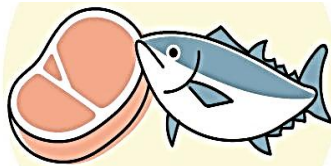
栄養だより

医療法人社団 緑風会
龍野中央病院
栄養科

美しい肌をつくる栄養

たんぱく質

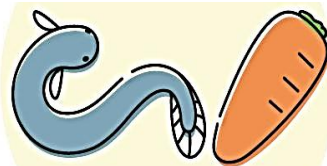
肌細胞やコラーゲンを作る素となる



肉・魚・豆類・卵・乳製品など

ビタミン A

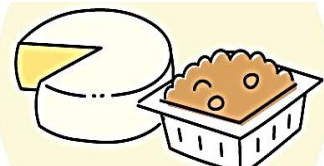
お肌の乾燥を防ぎ 粘膜を正常に保つ



パセリ・鰻・緑黄色野菜など

ビタミン B2

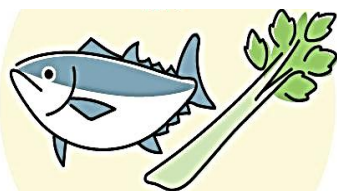
皮脂のバランスを調整 皮膚や粘膜を維持



チーズ・ナッツ・卵・のり・豆類など

ビタミン B6

お肌のターンオーバー(肌の生まれ変わり)を促す



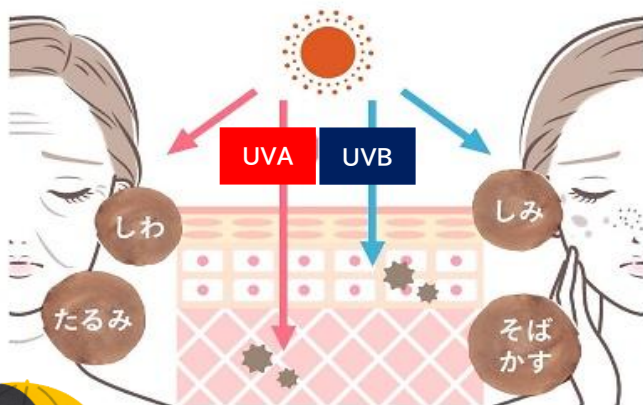
パセリ・豚肉・魚・セリなど

ビタミン C

紫外線などの酸化ストレスからお肌を守る

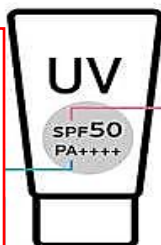


果物・肉・野菜など



PA
UVAを防ぐ

+が多い程 防御効果が高い



SPF
UVBを防ぐ

数値が大きい程 防御効果が長い

紫外線対策の例

日焼け止めを使う



衣服を肌でおおう



サングラスをかける 日傘を使う



防止をかぶる



日陰を利用する

日中は外出をさける

安心して戸外で過ごせます

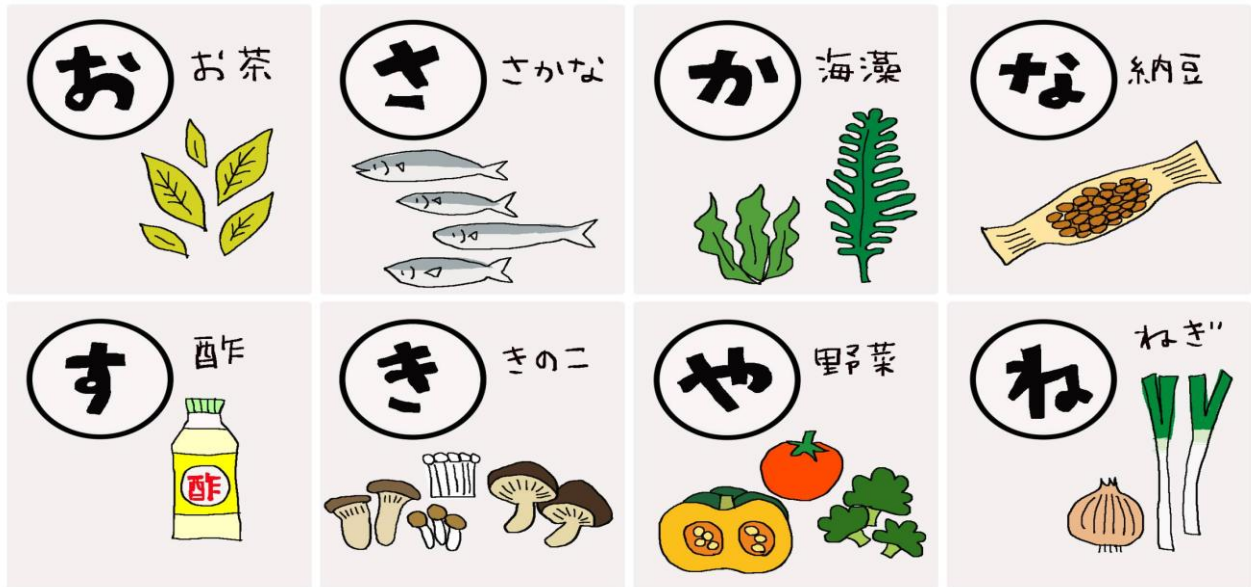
UVインテックス

13+	極端に強い
12	強い
11	非常に強い
10	非常に強い
9	強い
8	強い
7	強い
6	強い
5	中等度
4	中等度
3	中等度
2	弱い
1	弱い
0	弱い

紫外線の強さ

お肌の栄養は、めぐる血液から♪

血液をサラサラにする！「お・さ・か・な・す・き・や・ね」



お

【お茶】 渋み成分のカテキンは、コレステロール、中性脂肪、血糖を調節する

さ

【魚】 DHA、EPA など不飽和脂肪酸が血流をよくする。

か

【海藻】 水溶性食物繊維が、中性脂肪を吸着して排出する。代謝を促進するミネラルも豊富。

な

【納豆】 ナットウキナーゼという酵素には血栓を溶かす作用がある。脂質代謝を促進するビタミン B2も豊富。

す

【酢】 クエン酸が赤血球の変形能を高め、血流をよくする。

き

【きのこ】 きのこの成分β-グルカンが、コレステロールや血糖を調節。

や

【野菜】 ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。1日 350g 以上を目標にとろう。

ね

【ねぎ】 匂いのもとであるアリシンに、血小板凝集抑制、血栓予防活性酵素抑制作用がある。