■監修　菊池　真由子　管理栄養士

季節のトラブルに効く 食材

日焼けの予防に・美肌のためにビタミンCを

日焼けしたときに肌が黒くなるのは、紫外線から皮膚を守るために、メラニンと呼ばれる黒い色素が作り出されるからです。しかし、このメラニン、美肌的には嫌われ者です。

メラニン色素の生成を抑えるためには、ビタミンCをたっぷり摂ってください。ビタミンCには肌にハリをもたせ、シミやソバカスを防ぐ働きがあります。食品でいうと、オレンジやグレープフルーツなど柑橘系の果物のほかに、キウイやメロン、ブロッコリー、赤ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草に多く含まれています。

ところで、日焼けは強い日差しの時期におこりますが、これは南国の風土と同じ。そういった地方で育った野菜や果物には、強い日差しに対抗する成分が豊富なのをご存じですか？　ニガウリやアセロラなどはビタミンCがとても豊富です。トロピカルフルーツ類には肌をきれいにするカロテノイド類、ポリフェノール類もたっぷりです。

では最後に食のポイントを押さえておきましょう。ビタミンCは熱に弱いので生で食べるのが一番です。加熱時間は短めに。果物類の缶詰は効果がないのでNGです。