

健保だより 96

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

これから雨の日が続き湿度が高くなる梅雨の時期、空気がジメジメして心身ともに不調や不快を感じさせます。湿気が多く汗をかく事も増えるので、肌トラブルが起こりやすい時期でもあります。梅雨の時期に陥りやすい肌トラブル（日焼け、乾燥、くすみ等）、食生活で改善してみたいかがでしょうか。体やお肌は食べた物で作られるというのはよく聞く話です。

・日に焼けたお肌には「イチゴ」や「アーモンド」

紫外線などの酸化ストレスからお肌を守るには、ビタミンCやビタミンE、ビタミンAを豊富に含んだ食べ物を摂るようにしましょう。イチゴやアーモンド、豚肉やほうれん草などが摂取しやすいのではないのでしょうか。

・乾燥したお肌には「うなぎ」や「レバー」

お肌を乾燥から守るためには、ビタミンAを豊富に含んだ食べ物を摂るようにしましょう。うなぎやレバーにはビタミンAが含まれ乾燥や色素沈着を防いでくれます。うなぎやレバーはビタミンBも含まれるなど高い栄養価のある食材です。ビタミンAを含む食材としては、ニンジンやかぼちゃ、ほうれん草といった物があげられます。

・テカリやニキビ肌には「たまご」「納豆」

ビタミンB2を豊富に含んだ食べ物を摂るようにしましょう。たまごや納豆、カマンベールチーズなんかも食事の一品として重宝します。普段から食べやすい物でもあるので、毎日欠かさず食べると良いでしょう。ビタミンB2は皮脂のバランスを調整してくれる効果があります。

・くすんだお肌には「ひじき」や「高野豆腐」

鉄分を豊富に含んだ食べ物を摂るようにしましょう。ひじきや高野豆腐には鉄分が含まれ血液促進に繋がります。血行が悪いと、くすみやくまとなってしまう可能性があるためマッサージをするというのも一つの手です。しかし、食べ物で解決出来るのであれば試してみる価値はありそうです。あさりや昆布、まぐろの赤みや小松菜なども鉄分が豊富で、比較的購入しやすい物なので食事に取り入れてみて下さい。

また、紫外線対策に逆効果の食べ物もあります。日焼けしやすくなるといわれる食材もあるので、美白を意識されている方は注意して下さい。

「ソラレン」という成分は、紫外線に反応し、紫外線の吸収を高め、肌の炎症や色素沈着を引き起こす作用があると言われます。ソラレンを摂取した状態で紫外線を浴びると、メラニンを多く生成してしまいます。シミやくすみなどが発生しやすくなるため、十分に注意しましょう。ソラレンは、オレンジやレモン、グレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、キュウリ、セロリなどに含まれています。長い時間、外に出るような日は食べるのを避けた方が良いでしょう。今年の夏は、食事による肌ケアを実践してみたいかがでしょうか。

以上