

紫外線が強くなってきています！

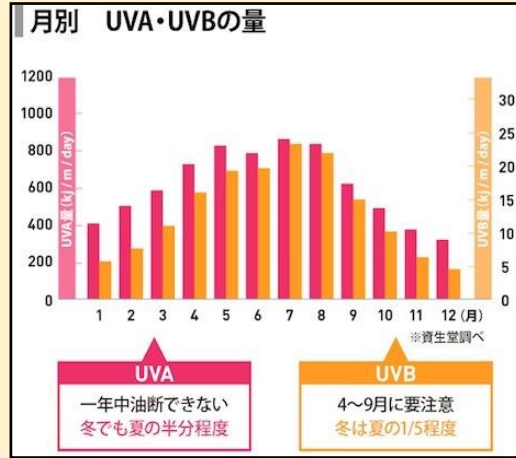


5月は7~8月の真夏に比べると日差しがそれほど強くないので、紫外線対策を忘れてしまいがちです。しかし、初夏にあたる5月はすでに紫外線が強くなり始めており、紫外線対策を行わないと肌荒れやシワ、シミ、くすみなどのトラブルが発生しやすくなります。

紫外線にはシミ・シワの要因に繋がるUV-Aと、肌を黒化させるUV-Bの2種類があります。

UV-A...肌の奥まで届く紫外線。4~5月から一気に増加します。窓を通過して室内に降り注ぐのでうっかり日焼けに注意！

UV-B...肌を黒くする紫外線。年間で最も強い時期は7~8月です。短時間でも強い影響を与え肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こす為皮膚ガンやシミの原因になります。



栄養だより

紫外線対策にはトマトを！

トマトは抗酸化作用の高いビタミンACEが豊富な野菜。特にトマトの栄養成分「リコピン」は、肌の老化を抑え、大切なコラーゲンを守る働きがあります。

このリコピンは脂溶性なので油との相性が良く、加熱調理して食べるとトマトの細胞壁が壊れてリコピンの吸収が良くなります。

トマトに含まれる「リコピン」は朝食べたら最も効率的に体に吸収されることが研究でわかったそうですよ~

2026年5月
第175号
発行 万寿苑栄養課

5月のピックアップメニュー！

1 赤飯	5 こどもの日メニュー かしわ餅	7 カレーうどん	10 母の日メニュー	13 びんば丼	16 豆腐のピーナッツ
17 だし巻き卵	19 ジャージャー麺	21 みくらし団子	23 焼き込みご飯	25 おぼろ豆腐	28 おぼろ豆腐
31 みくらし団子					