

紫外線から肌を守る

紫外線は体内でビタミンDを作るために必要なもの。

しかし同時に…老化やがんの原因物質（活性酸素）を作り出してしまいます。

下記の食材を取り入れ、シミやソバカス、病気予防に役立ててみてはいかがでしょうか。

ビタミンA

免疫力を高め、
皮膚や粘膜の健康を維持する。
油と一緒に摂取して吸収率 up。



人参・緑黄色野菜・南瓜・
鶏肉・レバー 等

ビタミンC

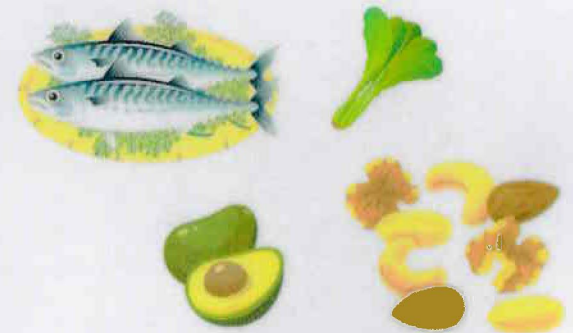
コラーゲンの合成を促進し、
肌荒れを改善。
また色素沈着を防ぐ。



ブロッコリー・パプリカ・
かんきつ類・いちご・キウイ 等

ビタミンE

血行を良くし、
ハリや弾力を保つ。



ナッツ類・アボカド・大豆・
さば・いわし・ほうれん草 等