

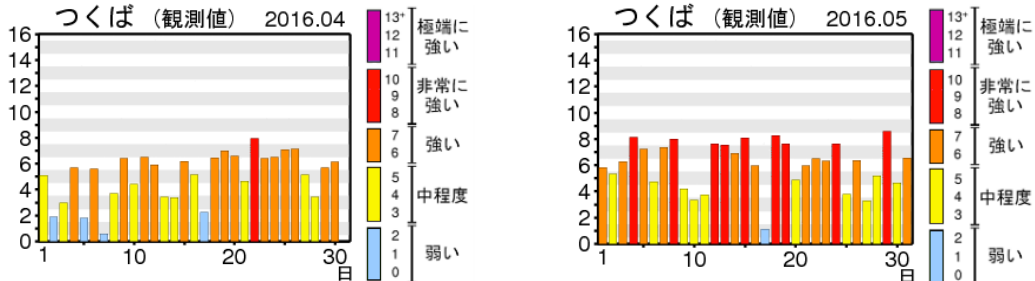
アーモンドミルク 研究会

実は夏より怖い「春」の紫外線

紫外線対策は「ビタミンE&C」のダブル摂りが肌を守る！
肌の専門家が教える！ビタミン豊富なアーモンドミルクがおススメの理由とは？

紫外線量が急に多くなる春は、バリア機能低下中！

紫外線量が増える春は、肌がゆらぎがちになるシーズンでもあります。気象庁が行っている紫外線観測の2016年4月と5月の紫外線量を比較してみると、「非常に強い」を指し示す日が急激に増えていることが分かります。急激な気温や環境の変化が原因となり、肌が敏感になることで肌がゆらぐため、肌のバリア機能を高める対策が必要となります。



グラフについて：UVインデックス（紫外線が人体に及ぼす影響の度合い、紫外線の強さを表したのもの）による比較。

紫外線対策の新定番 専門医が教える“アーモンドミルク”が本当にいい理由とは？

アーモンドは「天然のサプリメント」とも呼ばれていて、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。中でも、若返りのビタミンとも呼ばれ、紫外線対策にも効果的な“ビタミンE”が豊富で、強力な抗酸化作用で老化を予防してくれるので、美肌と健康の強い味方となります。今回は、皮膚科医のウオブクリニック中目黒 総院長 高瀬聡子先生にビタミンEとお勧めの紫外線対策について伺いました。

●5月は2つの紫外線に要注意。

紫外線にはUV-AとUV-Bの2種類があり、4月からはシワ・シミ・たるみの原因になりやすいUV-Aの量が増えはじめ、5月からは大気中のオゾン量が減るために日焼け・炎症の原因となるUV-Bの紫外線量も多くなります。そのため、春は気温の高さに関わらず、外出の際にはしっかりとした対策が必要です。

●紫外線対策には『ビタミンE+C』のダブル摂りが効果的。

紫外線を浴びると、肌の奥に『活性酸素』と呼ばれる物質が発生して、シワやたるみなどの肌老化を招く原因となりますが、ビタミンEは活性酸素を減少させるためその悪影響から肌を守ってくれます。また、ビタミンCはシミやくすみのもとになるメラニンの生成を抑える働きがあります。ビタミンCとEは補完関係にあるため、合わせて摂ることでより抗酸化作用が高まるので、ダブルで摂るのがおすすめです。

●ビタミンEを手軽に摂るなら“アーモンドミルク”がおススメ

ビタミンCの紫外線対策は一般的ですが、ビタミンEは実はアーモンドで摂ることができます。栄養が豊富に詰まった、アーモンドは、細かく砕いてアーモンドミルクとして摂取したほうが、そのまま食べるよりも2倍体への吸収率がよくなることが分かっています。糖質が少なく、コレステロールゼロなので、いつもの飲み物をアーモンドミルクに置き換えて、内側から紫外線予防に備えていただけます。

「教えてくれたのは・・・」

高瀬聡子 先生

皮膚科医、ウオブクリニック中目黒 総院長



1995年、東京慈恵会医科大学を卒業後、同大学付属病院で皮膚科勤務を経て、2003年、自身のスキンケアブランド「アンブルール」を開発。2007年美容皮膚科クリニック「ウオブクリニック中目黒」を開院し、総院長を務める。日本美容皮膚科学会会員、日本皮膚科学会正会員。

「参考：家でも、オフィスでも手軽に飲めるアーモンドミルク」



アーモンドファーム
(キョーマン)
200ml
¥120 (税別)



アーモンド効果
(江崎グリコ)
200ml
¥125 (税別)



濃いアーモンドミルク
(筑波乳業)
1000ml
¥715 (税別)



アーモンド・ブリーズ
(ブルーダイヤモンド)
アーモンド グロワーズ
200ml
¥105 (税別)

＜本件に関するお問い合わせ先＞

アーモンドミルク研究会 広報事務局 担当者：改正 (かいしょう) ・倉津

MAIL : press@almondm-labo.jp

TEL : 03-5771-9960 / FAX : 03-5771-5524