

食べ物から紫外線予防

5月18日の患者交流会では、佐藤友香管理栄養士より「食べ物から紫外線予防」について講演がありました。

紫外線予防のためお出かけ前におすすめの食べ物はビタミンC、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB2、リコピン、亜鉛、オメガ3脂肪酸が含まれる食べ物です。ビタミンC（イチゴ、オレンジなど）は抗酸化作用により肌の新陳代謝を促進する働きがあります。ビタミンA（人参、かぼちゃなど）は皮膚の免疫力を向上する働きがあります。ビタミンE（魚介類、アボカドなど）は血行促進、表皮の新陳代謝を正常化しメラニン色素の排出を促す働きがあります。ビタミンB2（レバー、うなぎなど）は新陳代謝を高め、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。リコピン（トマト、パプリカなど）は肌の日光に対する耐性を高める働きがあります。亜鉛（魚介類、卵など）は新陳代謝や免疫力を高め皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。オメガ3脂肪酸（鮭、鯖など）は抗酸化作用があり、日光による肌の痛みや炎症を和らげ肌を守る働きがあります。

お出かけ前に控えた方がよい食べ物はレモン、キウイなどでソラニン（紫外線を吸収しやすくしてしまふ物質）を含むため夕方以降に食べるのがおすすめです。一つの食品に偏らないように食べて紫外線予防をしましょう。



問合せ：三重中央医療センター がん相談支援センター担当：長田、増井 TEL059-259-1211

患者サロンローバー イベント予定



「アロマハンドトリートメント」

8月7日（火）10:30～12:00

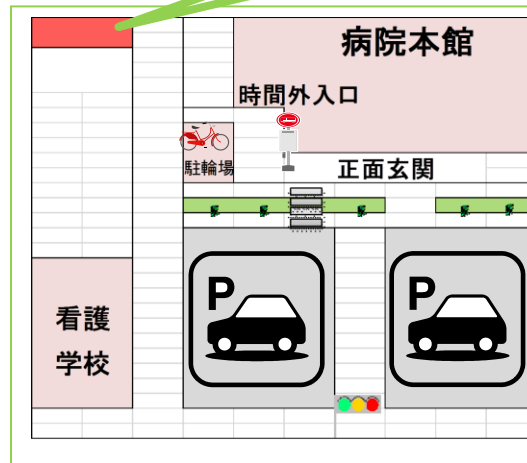
9月11日（火）10:30～12:00

「気功でリラックス」 9月19日（水）13:30～14:30

※「がん医療に関する市民公開講座」が開催されます。

「もっと知ろう 大腸がんのことを」 場所：アスト津4階アストホール
日時：9月15日（土）13:30～16:30

患者サロンローバー はこちら



がん相談支援センター

がんに関連しての悩み、不安、疑問等を相談できます。
当院にかかっていない方も可能、費用は無料です。

相談日：月曜日から金曜日
（祝日、年末年始除く）
時間：9時から17時まで
予約優先。電話も可
場所：1階①入院受付
カウンター左隣