



健康メモ

令和元年 5.6 月号

紫外線と食事の関係

かんきつ類に含まれる“ある物質”が、紫外線の感受性を高める

紫外線が肌にダメージを与えることは、皆さんもご存じのとおりです。そのダメージを、さらに大きくしてしまう危険性があるものが、最近さまざまなメディアで取り上げられ注目されています。

最近人気のスムージーを朝食に取り入れている人も多いことでしょう。確かに複数の果実や野菜で作られたスムージーは栄養豊富です。しかし、選ぶ食材によっては落とし穴があります。

特に注意が必要なのは、オレンジやグレープフルーツ、みかん、レモンといったかんきつ類です。果物に多いビタミンCは美肌に欠かせない栄養素です。しかし、かんきつ類に含まれている「ソラレン」という物質（光毒性物質と呼ばれています）は、紫外線に過敏に反応する危険性があるといわれているからです。かんきつ類以外の果物では、キウイやイチジクなどにもソラレンが多く含まれています。

紫外線を浴びると、コラーゲンが破壊されて肌のたるみやしわの原因になります。またメラニンを分泌して黒く日焼けします。紫外線を浴びる前にソラレンを摂取すると、このメラニンが過剰に分泌されて、シミや色素沈着につながるのです。それだけではなく、皮膚がんに関与するリスクも指摘されているのです。

朝食で気をつけなければいけないのは、果物だけではありません。

選ぶ野菜によってはサラダにも注意が必要です。食物繊維が豊富なサラダを摂ることで、健康効果が上がるというのは事実です。しかし、野菜のなかにもソラレンを多く含むものがあるのです。

ソラレンを多く含む野菜の代表が、セリ科の野菜です。セロリやニンジン、パセリ、三つ葉、明日葉、パクチー（コリアンダー）などがセリ科です。また、セリ科以外ではキュウリや春菊などにもソラレンが多く含まれているので、気をつける必要があります。

ソラレンは、摂取後数時間で光毒性を発揮するといわれています。そのため、午前中はソラレンを多く含む食品を避け、夕食にするほうが良いと考えられます。

ソラレンは食事として摂取するだけでなく、肌に塗っていても光毒性を発揮します。これらの野菜・果物を肌パックに使用したり、搾った汁が肌に付着してもシミになりやすくなるといわれています。特にかんきつ類の皮にはソラレンが多く含まれていますので、手や顔に汁が飛んだら、必ず流水で洗い流しましょう。

朝のスムージーや野菜サラダを欠かせない、という人は、ソラレンの少ない野菜や果物を中心にしたものに替えてみてはいかがでしょうか。

果物の中ではリンゴやバナナ、ブドウ、イチゴ、スイカはソラレンが少ないといわれています。また、野菜ではトマトやキャベツ、レタス、ブロッコリー、大根などです。これらの食材を組み合わせても、おいしいスムージーやサラダができるはずです。