

今月の食育コーナーのテーマは・・・

「日焼けをした時にといたい食べ物」

日焼けをした時に といたい食べ物



夏休みに日焼けをした人も多いことでしょう。これから先も、体育祭の練習や本番で日焼けをする機会が多くなります。

日焼けをした肌(皮膚)によい食べ物をすすんで食べて、自分の体をいたわりましょう。



皮膚(表皮)は何日で生まれ変わる？

年齢	皮膚が生まれ変わる日数
10代	
20代	
30代	
40代	
50代	
60代	

あなたの体は、毎日少しずつ生まれ変わっています。
生まれ変わった体がどのようになるかは、あなたが何をどのように食べるかにかかっています。

健康な皮膚をつくる



ビタミンB群を多く含む食べ物



肌あれ予防にも！
ぶるぶる肌をめざす人に
おすすめ！

皮膚を強くする



ビタミンCを多く含む食べ物

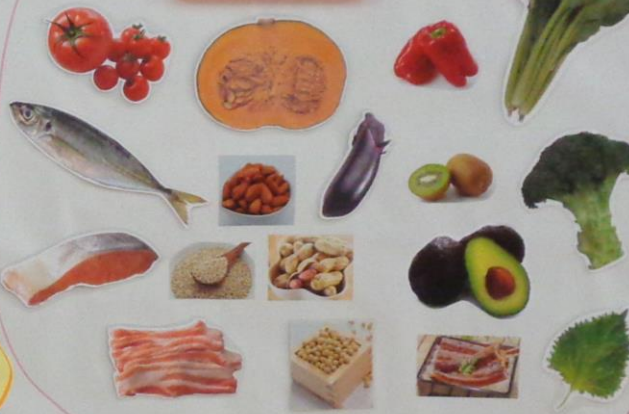


美肌をめざす人に
おすすめ！

皮膚の老化を防ぐ

皮膚の生まれ変わりを助ける

ビタミンA&Eを多く含む食べ物



体の中から美しい皮膚をつくり、守りましょう！

2学期になっても、体育祭の練習や本番などで日焼けをする機会がたくさんあります！

肌(皮膚)を守ったり、生まれ変わった肌(皮膚)が丈夫なものになったりするように、肌(皮膚)によい食べ物を選んで食べましょう。