

メディカルスパだより

紫外線・夏バテ対策におすすめのビタミン補給

柳川 健

暦の上ではまだ梅雨の時期ですが、今年はずっと夏本番のような強い日差しと蒸し暑さが続いています。「体がだるい」「疲れが取れにくい」「日差しが気になる」そんなお声も多く聞かれる季節です。

この時期の体調不良の原因のひとつが、「紫外線によるダメージ」と「夏バテによる栄養不足」。特にビタミン類は紫外線から肌を守ったり、疲労回復を助けたりと、夏の不調をサポートする大切な栄養素です。

今回は、夏こそしっかり補いたい「ビタミンC・D・B群」の働きについてご紹介します。

【ビタミンC】紫外線対策の要(か)

ビタミンCは、紫外線によって発生する活性酸素を除去し、肌の老化やシミを防ぐ「抗酸化作用」があります。さらに、「コラーゲンの生成を助け、肌のハリやツヤを保つ働きも」。

汗とともに失われやすく、ストレスや暑さによっても消耗されやすいため、夏は特に意識して摂りたいビタミンです。

【ビタミンD】日差し対策の盲点に

日光を浴びることで体内で合成され

る」と知られるビタミンDですが、紫外線対策として日焼け止めや日傘を使う現代では、十分な合成が難しい場合もあります。

ビタミンDは、免疫力の維持や骨の健康に関わる重要なビタミン。魚やきのこ類に多く含まれますが、食事だけでは不足しがちなため、サプリメントなどでの補助的な摂取が推奨されています。

【ビタミンB群】エネルギー代謝と疲労回復のカギ

ビタミンB群は全8種類あり、糖質や脂質をエネルギーに変える働きを助け、夏バテによる「だるさ」「疲れやすさ」を軽減してくれます。

それぞれのビタミンが少しずつ異なる働きを担い、互いに連携しながらチームのように作用するため、バランスよく摂取することが大切です。

水に溶けやすく熱に弱い「水溶性ビタミン」のため、調理中に失われやすく体にも蓄積されにくい特徴があります。加えて、ストレスやアルコールによっても大量に消費されるため、毎日こまめに摂取することが勧められています。

【食事だけでは補いきれないビタミンも】

ビタミン類は野菜・果物・魚・肉な

どから摂取できますが、忙しい毎日の中で必要量をすべて食事からまかなうのは、意外と難しいものです。特に夏は食欲が落ちやすく、ますます不足しやすくなります。

【医療機関専用のサプリメントで、安心して補給を】

メディカルスパでは、医療機関専売のサプリメントを取り扱っています。

これらの製品は、有効成分の含有量が多く吸収率も高いため、より効率的に栄養補給が可能です。香料・着色料などの添加物も最小限に抑えられており、体にやさしく「安心して使える」とご好評をいただいています。

どのビタミンが自分に必要か分からない方や、継続的に健康を維持したい方は、ぜひお気軽にご相談ください。

この夏は、体の内側から、のびやかなケアで、元気に乗り切りましょう。スタッフ一同、皆さまの健康を全力でサポートいたします。



メディカルスパ公式 SNS

メディカルスパ SNS で、日々の健康管理に役立つ情報や施設の最新情報を配信しています！お友達追加、フォローをお願いします。

LINE QR code with ID @181sitip

Instagram QR code with ID @MEDI SPA\_NI

メディカルスパ西鎌倉



住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) \*予約制
休診日 水曜・日曜・祝日
メニュー KENS Café, 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸), 心理カウンセリング, アロマセラピー, カイロプラクティック
HP https://www.medi-spa.jp/kamakura/

メディカルスパみなとみらい



住所 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7
コレットマーレ3F 医療モール内
TEL 鍼灸院: 045-263-6848
カウンセリング: 0467-33-0121 (予約専用ダイヤル)
営業時間 \*予約制
[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)
[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)
休診日 不定休
施術メニュー 鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸), 心理カウンセリング
HP https://www.medi-spa.jp/minatomirai/