



## 猛暑スタート！ ぶどうポリフェノールで体の中からはじめる紫外線ケア

8月になり、外に出るのも辛いような暑い日が続きます。脱水症や熱中症など、高い気温や強烈な日差しによる体の不調には、注意が必要です。体の不調だけではなく、紫外線による肌トラブルも天敵の一つ。ぶどうポリフェノールではじめられる、紫外線ケア情報をお届けします。

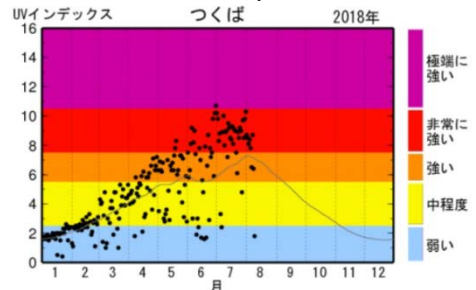
### ●今年も24年ぶりの猛暑日到来！

関東甲信越では、**平年より22日も早く梅雨が明け、連日厳しい暑さが続きます。**  
日本気象協会によると、7月前半で35度以上が180地点を超えたのは1994年以来24年ぶりとなりました。  
8月後半も平年よりも気温が高い酷暑が続き、高気圧による強い日差しが照り付けそうです。

気象庁の発表している、日にち別の**最大紫外線量**では既に、**1990年から2017年までの累年平均値を大きく超える日**がほとんどです。

8月後半も紫外線量に注意が必要となりそうです。

<日最大UVインデックス(観測値)の年間推移グラフ>



データの見直しなどで図が変わることがありますので、最新のものを御利用下さい。  
●は観測値、細実線は1990年から2017年までの累年平均値を表しています。

[http://www.data.jma.go.jp/fm/nc/mnch/ht\\_data\\_uvindex\\_08.html](http://www.data.jma.go.jp/fm/nc/mnch/ht_data_uvindex_08.html)

### ●シミ・しわ・乾燥。お肌のトラブルを加速する紫外線

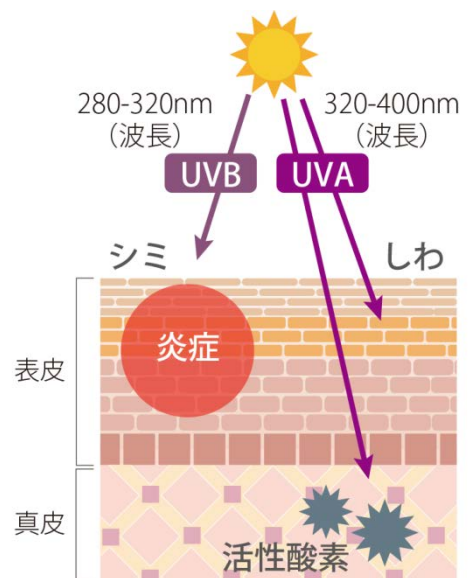
紫外線といえば、気になるのがお肌への影響。  
紫外線は波長によって分類され、A波(UVA)、B波(UVB)、C波(UVC)の3種類が存在します。日焼けは主にB波によって生じます。皮膚が紫外線を浴びると、その損傷から自己を守るために、表皮という皮膚の最外層が厚くなって紫外線を遮ります。また、色素を作る皮膚細胞のメラノサイトは、メラニンを多く作るようになり、その結果皮膚の色が黒っぽくなります。

**紫外線の影響は日焼けだけではなく、皮膚の老化が早まるともいわれているのです。**

長時間、紫外線にさらされることで生じる皮膚の変化は「光老化」といいます。細かいしわ粗いしわ、不規則な色素沈着、黄ばみ、ゴワゴワした質感なども生じてしまう可能性があります。

もちろん、皮膚の色素などにより、紫外線への耐性は人によってさまざまです。しかし、多くの量を浴びてしまうと、誰にでも皮膚に変化が生じます。

(参考: [MSDマニュアル家庭版「日光と皮膚障害の概要」](#))



正木, J. Soc. Cosmet. Chem. Jpn., Vol.47, No.3, 2013, 197-201. より作成

【本資料に関するお問い合わせ先】

ぶどうポリフェノールライフ 運営事務局 (株式会社オズマピーアール内)  
03-4531-0232 mail:smile100-grape@ozma.co.jp

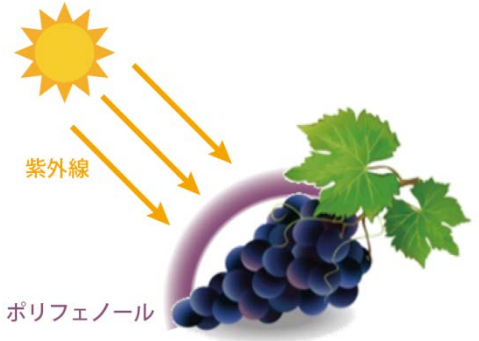
## ●紫外線の害を抑えるポリフェノール

そんな、紫外線からお肌を守ってくれるのがポリフェノール。ポリフェノールとは、「分子内にフェノール性水酸基を複数もつ植物成分」の総称です。

紫外線による酸化ダメージから、植物が身を守るために備わった機能であるとされており、ヒトが受けた紫外線による活性酸素の害にも作用します。

特に、紫外線による肌への酸化ダメージにおいて注目のポリフェノールが、**レスベラトロール**です。

ぶどうのポリフェノールに含まれる成分で、摂取を続けることにより、シミスコア、すなわち肌表面におけるシミの面積値の減少や、肌のメラニン色素量の減少も見られました。



ポリフェノールは紫外線からのストレスを防御している

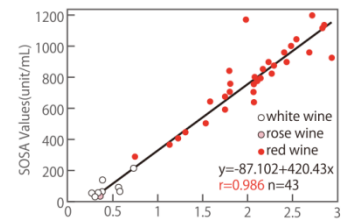
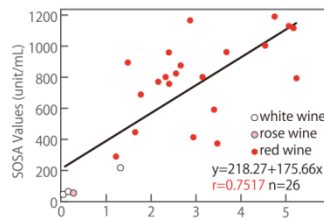
※イメージ図

## ●ぶどうポリフェノールを摂るなら「色の濃いぶどう」を「まるごとジュースで」

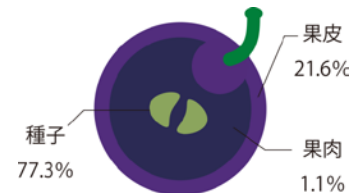
ぶどうにはレスベラトロールの他にも、タンニンやアントシアニンなど、さまざまなポリフェノールが豊富に含まれています。特に、子孫を残すための種子や、日によくあたる皮の含有量は高いです。

ポリフェノールの多くは色素成分であり、果皮の色が濃いほど、ポリフェノールは多く含まれています。たとえば、ワインでも、色が濃いほど、抗酸化能は高くなります。ポリフェノールをたっぷり摂りたいなら、白ぶどうよりも赤ぶどう、黒ぶどうのほうがおすすめです。

ぶどうジュースによく使用されるコンコードグレープは、黒ぶどうの中でも特に皮の色が濃く、ポリフェノールを最も多く含む「種」のサイズが大きいのが特徴です。



ワインのポリフェノール含有量と活性酸素ラジカル消去能 (SOSA) は相関係数0.9686と極めて高く、ワインSOSAの本体がワインに含まれるポリフェノールであることが明らかとなった。



佐藤充克先生

山梨大学大学院医学  
工学総合研究部  
ワイン科学研究センター  
特任教授・農学博士

### 特にオススメなのは種と皮をまるごと絞ったジュース。 ワインと同等のポリフェノール濃度が期待できます。

赤ワインもぶどうの種類や醸造の方法によって、含まれるポリフェノールの量は大きく異なります。ぶどうジュースも製法によってジュースに残留するポリフェノール量は差があります。赤ワインは果肉、種、皮をまるごと絞ってつくりますが、ぶどうジュースのなかでも、種と皮をまるごと絞ったジュースを選ぶとよいでしょう。ワインと同等のポリフェノール濃度が期待できます。

ぶどうポリフェノールの情報がたっぷりのサイトはこちら！

「ぶどうポリフェノールライフ」

URL:<https://smile100.jp/grape/>

【本資料に関するお問い合わせ先】

ぶどうポリフェノールライフ 運営事務局 (株式会社オズマピーアール内)

03-4531-0232 mail:smile100-grape@ozma.co.jp