

2026 年 8 月 4 日

【イベントレポート】

「紫外線対策×ビタミン E セミナー」開催**～酷暑日時代に考える肌の健康寿命～****アーモンドミルクを使った夏にぴったりのオリジナルレシピも公開**

江崎グリコ株式会社は、2026 年 8 月 3 日（月）に LIFULL Table（東京都千代田区）にて「紫外線対策×ビタミン E」をテーマにメディア向け発表会を開催しました。発表会では、気象予報士 井澤 愛巴氏や皮膚科医 田尻 友恵先生、管理栄養士 吉野 愛氏をお招きし、昨今の紫外線状況や、紫外線によるダメージ、栄養面での抗酸化作用について解説いただきました。

**■気象予報士 井澤 愛巴氏が解説****紫外線量の増加率は 10 年で約 4.6%増加※1 紫外線対策は、「世代共通の健康対策」に**

近年は 40℃を超える気温が観測されるなど、夏の暑さは年々厳しさを増しています。井澤氏は「熱中症対策は意識していても、一方で紫外線対策は十分だろうか」と問いかけ、地表に到達する紫外線量も 1990 年の観測開始以降、10 年あたり約 4.6%※1 増加と解説。さらに、紫外線対策で見落とされがちな点として、紫外線は空からだけでなく地表面からの反射（照り返し）にも注意が必要だと指摘しました。「曇っているから」「日陰にいるから」と油断せず、暑さ対策とあわせて、紫外線対策も子どもから高齢者まで世代を問わない健康対策のひとつとして意識することが重要だと訴えました。

※1 つくばの定点観測データより



■皮膚科医 田尻 友恵先生が解説

肌の健康寿命（スキンロンジビティ）と紫外線対策におけるビタミン E の「防波堤」効果について

人生 100 年時代における新たなヘルス常識として注目される「肌の健康寿命（スキンロンジビティ）」の考え方を、医学的な観点から紹介しました。田尻先生は、肌老化の原因の約 8 割は紫外線などによる外部要因であると説明し、そのうえで、紫外線ダメージの要因となる活性酸素に対処し、細胞の力をサポートするためには、外側からの防護と内側からの補給を組み合わせた正しいケアを継続することが重要であると解説しました。

さらに、人は本来自ら酸化を防ぐ「抗酸化力」を備えている一方で、その力は加齢とともに低下していくため、食事から抗酸化力を持つ要素を補い続ける必要があると説明しました。これにより、紫外線対策において、食事による抗酸化ケアも重要なアプローチのひとつであることを示しました。続いて、意識すべき栄養素として、抗酸化作用を持つ「ビタミン E」を紹介しました。脂溶性であるビタミン E は、肌の細胞膜や皮脂膜に存在し、活性酸素による皮脂の酸化を防ぐ防波堤のような役割を果たすと説明し、ビタミン E が肌において担う働きについて解説しました。

最後に、肌を生涯にわたってすこやかに保つためには、紫外線などの外的要因への備えに加え、体の内側を支える栄養としてビタミン E を意識することが大切であると説明しました。ビタミン E を食事から補う「内側からのケア」を組み合わせることで、肌本来のすこやかさを保つことにつながると強調しました。



■管理栄養士 吉野 愛氏が解説

夏こそ意識したいビタミン E の効果と絶品レシピを公開

ビタミンは体内で生成することができず、食事から摂取する必要がある点に触れたうえで、抗酸化作用を持つ栄養素として「ビタミン E」の重要性について解説しました。特に、強い日差しを浴びる機会が増える夏は、食生活の中でもビタミン E を意識して取り入れることが大切であると説明しました。

また、ビタミン E を手軽に補給できる食品のひとつとして、ナッツ類の中でもビタミン E を豊富に含む「アーモンド」を紹介しました。さらに、アーモンドミルクは手軽に効率よく取り入れやすく、ドリンクとしてだけでなく料理にも活用しやすい食品であると説明しました。最後に、家庭でも簡単に実践できる、アーモンドミルクを使った夏のおすすめレシピを紹介しました。



■管理栄養士の吉野氏考案！アーモンドミルクを活用したオススメメニュー



・トウモロコシとアーモンドミルクのカレー風味炊き込みご飯

アーモンドミルクのコクとスパイスが香り、夏の食欲をそそる、炊飯器で作れるお手軽な一品。

・豚肉のアーモンドミルク煮

アーモンドミルクで煮込むことで、豚肉がしっとり柔らかく仕上がり、コクのある奥深い味わいを楽しめる一品。

・アーモンドミルクでタルタルソース（鮭のフライ・温野菜）

鮭のフライと夏野菜に、オリーブオイルをプラスした、特製のヘルシーなタルタルソースをかけた一品。



・彩り野菜と鶏そぼろのアーモンドミルク出汁和え麺

ビタミン C が豊富な緑黄色野菜、鶏そぼろを加え、アーモンドミルクをあわせた出汁がやさしく香る、暑い日でもツルつと食べやすい一皿。



・アーモンドミルクとアボカドバナナアイス

よく熟れたアボカドとバナナをアーモンドミルクと共によく揉んで冷やすだけで、他のビタミン類も手軽に取り入れやすいお手軽なヘルシーアイス。