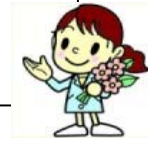




## 今回のテーマ

### 「紫外線」

～蓄積するダメージに負けない！～



暖くなるのは嬉しいけれど、同時に気をつけなければいけないのは紫外線。特に、3月から9月にかけて紫外線の量は、ぐ～んと増えます。日焼けの原因となった紫外線のダメージは体内に蓄積されていきます。紫外線から身を守るためには、紫外線が及ぼす影響を正しく知り、予防に努めることが大切です。



### 紫外線とは？

かつて、“日光浴は健康によい”と言われていました。しかし、現在では太陽の光に含まれる紫外線が、皮膚に悪影響を及ぼすことが分かっています。

紫外線は、波長の長い順に「UVA・UVB・UVC」の3つに分けられます。このうち、私達の体にさまざまな影響を及ぼすのがUVAとUVBです。

#### UVA

UVBよりさらに奥深く、真皮まで達して深刻なダメージを与えます。シミの原因を作り、コラーゲンなどの働きを破壊してシワの原因に。

#### UVB

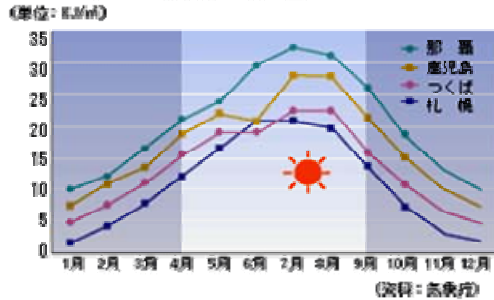
日差しを浴びると、ほてったり、赤くなったりしますが、これはUVBのしわざ。赤みが消えた後にシミになることも。



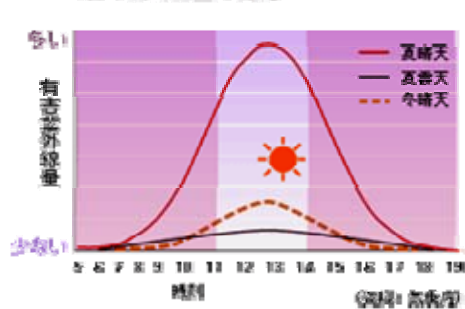
### 紫外線が強いのはいつ？

紫外線の強さは年間を通して一定ではありません。3月頃から徐々に強さを増し、もっとも強いのは6月です。その後も9月くらいまでは注意が必要です。時間帯で見ると午前10時から午後2時までの間です。

1日当たりの紫外線B波の量



1日の紫外線量の変化



### 天候別の紫外線量は？

“曇りや雨の日は、紫外線を気にしなくてよい”と思っている人も多いのではないのでしょうか？しかし、実際には、晴れの日の紫外線量を100%とすると、曇りの日でも50～80%、雨の日でも20～30%の紫外線が地表に届いています。天気が曇りや雨だからと言って、決して油断は出来なのです！！また、木陰でも紫外線量は日なたの50～80%に達します。これは、地面などから照り返した太陽光に、紫外線が含まれているためです。紫外線は、「シミやシワ、皮膚がん」などの原因となるため、浴びすぎないようにすることが大切です。

季節や天気に関わらず、日中に外に出るのであれば、紫外線対策を行いましょう！

【晴れた日の紫外線量を100%とした場合】





## 紫外線の防止法

### 【紫外線の防止法①】

紫外線から皮膚を守る方法で最も手軽なのは、衣服などの身に着けるものを利用することです。衣服で紫外線を防ぐには次のようなものがあります。

#### 【帽子】

- ・周囲につばのあるもの
- ・首筋まで隠れるもの

#### 【日傘】

- ・まっすぐ低めにさす
- ・色の濃いもの



#### 【サングラス】

- ・レンズは大きめのもの
- ・レンズの色は濃すぎないもの

#### 【衣服】

- ・長袖
- ・較的厚手のもの
- ・色が濃いもの

### 【紫外線の防止法②】

顔や手など、衣服では防ぎ切れない部分は、日焼け止めを塗って、紫外線を防ぎましょう。

#### ●塗り方のコツ

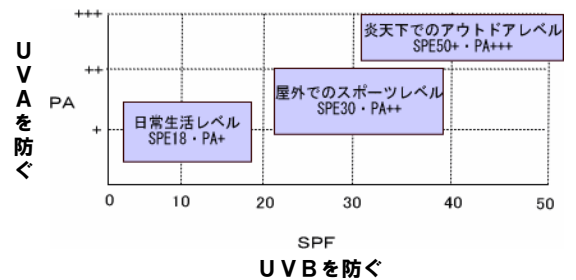
紫外線によるダメージを出来るだけ防ぐには、日焼け止めを正しく塗る事が大切です。

- ①決まった量をしっかり塗る
- ②塗り忘れや日焼けしやすい部位に気をつける
- ③2～3時間ごとにこまめに塗りなおす



#### ●用途別の選択の目安

日焼け止めの効果は、SPFやPAで表示されています。状況に応じて使い分けると良いです。



## 紫外線に負けない栄養素

紫外線にあたると日焼けによってコラーゲンや活性化酵素が増え、身体の栄養素が足りなくなってしまう。紫外線を浴びやすいこの時期に備えて、あらかじめたんぱく質やビタミンをしっかり摂っておくことが大切なポイントです！

### コラーゲン

細胞と細胞をつなぐ接着剤の役目をするたんぱく質。



うなぎ・軟骨・かれい・牛すじ肉

### たんぱく質

皮膚を作り、維持するの必要不可欠。



肉・魚介類・卵・大豆・大豆製品

### ビタミンC

メラニン色素の生成を抑えて、シミ、そばかすを防ぐ。体内でコラーゲンの合成に必要。



いちご・柑橘系・キウイ。ブロッコリー・ピーマン・じゃがいも・さつまいも

### ビタミンE

細血行を促し血色を良くする。抗酸化作用により、紫外線の害から肌を守る。



ナッツ・アボガド・にら・かぼちゃ・植物油・さば・いわし

### ビタミンA

皮脂腺や汗腺の働きを保つ。カロテンは抗酸化作用により紫外線の害から肌を守る。



《カロテン》トマト・にんじん・春菊 《レチノール》レバー・うなぎ・チーズ

### ビタミンB

細胞脂質等の代謝を促進する。皮脂の分泌をコントロール。



レバー・うなぎ・卵・牛乳・納豆・青背の魚

### 亜鉛

不足すると紫外線に対する皮膚の抵抗力が弱くなる。



レバー・牡蠣・うなぎ・鶏ささみ

### アミノ酸

メラニンの生成を抑えたり、出来てしまったメラニンを少なくするため、シミを防ぐ効果もある。



ハチミツ・ねぎ・卵・豚ひれ肉

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/

☆次回の食通信のテーマは“夏バテ”を予定しております。

栄養士 西光・植田・宇根・小田・佐々木・篠田・島岡・新川・為政・中野・広井・廣田・藤原

