

本格的に夏が
始まる前から！

紫外線対策を始めよう！

だんだんと日差しが強くなってきて、紫外線が気になり始めた方もいるのではないのでしょうか？紫外線を浴びすぎると日焼け以外にも人の身体に悪影響を及ぼすことが分かってきました。夏に向けて今のうちから紫外線対策をしていきましょう！

紫外線の性質

太陽の光には、目に見える光（可視光線）の他に、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で最も波長の短いもので、波長によってA・B・Cの3つに分けられます。地表に届く紫外線の量はオゾン層にも影響されるため、近年その増加が懸念されています。

〈太陽光と紫外線〉



UV-C	大気層（オゾン層など）で吸収され、地表には到達しない。
UV-B	太陽から届く紫外線の約1割と量は少ないが、 人体への影響が強く短時間でも皮膚や目に有害な作用 を引き起こす。炎症やシミだけでなく、 日焼けや皮膚がんの原因 となる。
UV-A	太陽から届く紫外線の約9割を占め、長時間浴びた場合に健康被害が懸念される。UV-Bほど有害ではないが、 肌に蓄積的なダメージを与え、肌のハリや弾力を失わせたり、肌を黒くさせる。

紫外線の人体への影響

【短期的な影響】	【長期的な影響】
日焼け 紫外線角膜炎（雪目） 免疫機能低下	シワ シミ、ほくろ 良性腫瘍 皮膚がん 白内障 視力障害をきたすこともある

参考文献：環境省、紫外線環境保健マニュアル2020/株式会社コーセー、KOSEの紫外線（UV）ケア

紫外線の影響を防ぐには

紫外線を浴びすぎると、体内の**活性酸素が増加し、これがシミ・シワ、老化、がんなどの原因**となります。これからの季節に向けて上手に紫外線の影響を防ぎましょう。

★抗酸化作用のある食品を摂取しましょう

抗酸化作用のある食品には酸化を抑えて活性酸素を無毒化させ、体の細胞を守る働きがあります。抗酸化作用のある栄養素には**ビタミンA・C・E**などがあります。

ビタミンA・Eは油に溶ける性質があるので、**油と一緒に食べると効率よく吸収**ができます。

■ビタミンAを含む食品

ほうれん草 人参



■ビタミンEを含む食品

アーモンド ブロッコリー



ビタミンCは水に溶ける性質があるので、**生のまま、またはスープにして汁ごと食べる**のがおすすめです。

■ビタミンCを含む食品

パプリカ オレンジ キウイフルーツ キャベツ ジャガイモ



参考文献：健康長寿ネット、抗酸化による老化防止の効果/厚生労働省、ビタミン

管理栄養士のお悩み解決部屋



紫外線は全く浴びない方がいいのかしら？

紫外線対策も重要ですが、**適度な日光浴も必要**です。ヒトの皮膚が紫外線に当たると、**カルシウムの吸収を助けるビタミンDがつくられます**。そのため、日光浴を行うことでビタミンDの摂取不足を防ぎ、**骨粗鬆症予防**につながります。



日光浴は1日にどのくらいすればいいのかしら？

骨粗鬆症予防には、**夏は30分（木陰でよい）、冬は1時間程度の日光浴が推奨**されています。ガラスは紫外線をあまり通さないの窓ガラス越しではなく、外に出て日に当たるのが望ましいです。



長時間日に当たる場合は日焼け止めを利用しましょう。**日焼け止めのSPFは、数値が大きいほど日焼け防止力が高まります**。しかし、肌に負担をかけないためには必要に応じた強さのものを選ぶとよいです。

生活シーンに合わせた日焼け止めの強さ

SPF 10～20	散歩やちょっとしたお買い物など
SPF 30以上	屋外での軽いスポーツやレジャーなど
SPF 50以上	炎天下でのお出かけやマリンスポーツなど



参考文献：健康長寿ネット、ビタミンDの働きと1日の摂取量
骨粗鬆症財団、日光浴はどのくらい必要？/Kracie、紫外線対策！日焼け止めの選び方

～日本の行事～ こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。男の子をお祝いする日「端午の節句」に合わせて1948年に制定された国民の休日です。お子様のお祝いをするイメージが強いかもしれませんが、実は法律には「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」と明記されています。お子様だけではなく、日々子育てに奮闘しているお母さんにも感謝したいですね。

端午の節句と五月人形の由来

●「端午の節句」の由来

奈良・平安時代は菖蒲(しょうぶ)を飾ったり、葉草をつんで「薬玉(くすだま)」を作って贈り合い、「健康と厄除け」の祈願をしていたそうです。
その後、武家社会の間では、この日に厄除けの菖蒲の他に、鎧兜や武者人形などの「五月人形」を飾って「男の子の厄除けと立身出世を願う」ようになったと言われています。



●なぜ「柏餅」を食べるの？

こどもの日に欠かせない食べ物といえば「柏餅」。
柏餅は江戸時代に生まれた日本独特の食べ物であり、柏餅を包んでいるのは柏の葉です。
柏は昔から神聖な木とされており、新芽が出ないと古い葉が落ちないので「子どもが生まれるまでは親が死なない」すなわち「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、縁起のいい食べ物とされています。



参考文献：人形の東玉,こどもの日の由来/暮らし歳時記,粽・柏餅

栄養満点！さけと野菜のご飯サンド



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	310kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	10.4g
炭水化物	41g
食塩相当量	1.4g

【材料(2人分)】

ご飯	200g	焼きのり	2枚
さけフレーク	36g	マヨネーズ	小さじ2
アスパラ	4本		
ミニトマト	3個		
スライスチーズ	2枚		

ワンポイントアドバイス

ビタミン豊富なさけを使用。市販のさけフレークと野菜を組み合わせ、手軽に栄養価の高いおにぎりに。おにぎりは米が中心ですが、野菜を入れることで血糖値の上昇を緩やかにする効果も期待でき、またさけのビタミンB群で効率よくエネルギーに変換することができます。

【作り方】

1. アスパラは筋を取ってゆで、冷水にとって水気をきり、長さを3等分に切る。ミニトマトは半分に切る。
2. ラップを広げてのりを置き、中心にご飯の1/4量をのせて8cm四方に均等に広げる。
3. さけフレーク、アスパラ、マヨネーズ、ミニトマト、スライスチーズを順に重ね、ご飯の1/4の量をのせる。のりの四方を折りたたみ、ラップで包んでなじませ、半分に切り分ける(同様にもう1つ作る)。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

妊婦・子どもプロジェクト活動開始！

「妊婦・子どもプロジェクト」は2020年11月に『薬局の管理栄養士が妊婦・子どもを持つ家族の方へ身近な相談窓口として認識されること』を目的に活動を開始しました！
ちょっとしたお悩みにも対応できるよう資料作成やイベントの実施、紙面やインターネットを通した情報発信を積極的に行っていきます。



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

