

日焼け



日焼けとは

だんだんと日差しが強くなり、日焼けが気になるという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。日焼けとは、太陽光に含まれる紫外線を浴びることで起こる皮膚の変化を指します。紫外線を浴びすぎると、日焼けだけではなく、シミ・シワ・そばかす、皮膚がんなど健康に様々な悪影響を及ぼします。紫外線は特に6~8月に多くなるといわれています。本格的な夏に向けて、今のうちから対策していきましょう！

日焼け対策・注意点

対策

**日焼け止め
日傘の活用**

日光に長時間あたる場合には、日焼け止めや日傘の活用が効果的です。日焼け止めはSPF値が高いほど効果的ですが、SPF値が高ければ高いほど肌へ大きな負担がかかるため、生活シーンに合わせて使い分けましょう。

対策

**日焼け対策
使い分け法**

SPF10-20：散歩・短時間の外出
SPF30以上：屋外での軽いスポーツやレジャーなど
SPF50以上：炎天下での屋外出やマリンスポーツなど
日傘には体感温度を下げる効果もあります。

注意点

**適度な日光浴
は必要**

紫外線対策も重要ですが、健康維持のためには適度な日光浴が必要です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは皮膚が紫外線に当たることで、体内で作られます。日光浴を行うことは骨粗鬆症予防につながります。

注意点

**日光浴の
目安時間**

夏は涼しい木陰で30分程度、日差しの少ない冬は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ため、窓ガラス越しではなく外に出て日を浴びることが望ましいとされています。

日焼け対策に効果的な栄養素

紫外線を浴びすぎると、活性酸素という皮膚を酸化させる物質が生成されます。皮膚の酸化はしみ・しわ等の肌トラブルを引き起こしてしまいます。活性酸素の除去や皮膚の酸化予防に効果的な栄養素が「抗酸化ビタミン」と呼ばれる以下3つの栄養素です。

ビタミンA

目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、免疫力を高める働きがあります。脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂ることで体内への吸収率がUPします。油で炒めたり、オイル入りのドレッシングと一緒に摂取することがおすすめです。人参やほうれん草などの緑黄色野菜、これから旬の大葉にも多く含まれている栄養素です。



ビタミンC

コラーゲンの生成を助けたり、しみの元になるメラニンの生成を抑える働きがあります。水溶性ビタミンで、芋類以外は熱にも弱いので、流水で短時間洗って生で食べる・スープにして汁ごと摂るなど工夫しましょう。長期保存でも分解されてしまうため、新鮮なうちに調理がおすすめです。柑橘類や芋類、これから旬のピーマンにも多く含まれる栄養素です。

ビタミンE

細胞膜を健全に保ったり、血行促進作用により皮膚の新陳代謝を高める働きがあります。ビタミンAと同じく脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂ることがおすすめです。アーモンドや落花生などのナッツ類やオリーブオイルなどの植物油、大豆などの豆類、これから旬のかぼちゃにも多く含まれている栄養素です。



焼きかぼちゃとツナのレモンマリネ

【材料】（2人前）

かぼちゃ	200g
Aツナ缶	1缶(70g)
Aオリーブオイル	小さじ1
Aしょうゆ	小さじ1
Aレモン汁	小さじ1
A塩、こしょう	少々
A粗挽き黒胡椒	適量
オリーブオイル	大きじ1
大葉	5枚



【作り方】

- ①かぼちゃをレンジで4分加熱し、5~6mm厚さの食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、かぼちゃを並べる。中火にかけ、蓋をして約3分蒸し焼きにし、途中上下を返して、弱火で4~5分火が通るまで蒸し焼き。
- ③Aと一口大にちぎった大葉を、②と和える。器に盛り付けて完成！

オスス×
健康食品

UHA グミサプリ ビタミンC

60粒入り ¥537（税込）



- ・1日2粒摂取目安で30日分
- ・1粒にビタミンCを250mg含有
（※1日のビタミンC摂取推奨量は100mg/日、耐容上限量は設定なし）
- ・水なしで手軽に摂れるグミサプリ
- ・酸味の後に甘みを感じられる美味しさ

ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます。

6月・7月の開催日

【富田林】ご予約受付中
6/8（水）・7/13（水）
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

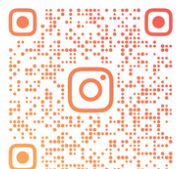
【河内長野】ご予約受付中
6/17（金）・7/15（金）
河内長野市立交流センター
キックス
7/10（日）
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO