

# 今日も1日お元気で！

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー

代表 徳田 泰子

<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.4



## 紫外線対策



### はじめよう！紫外線対策 ～ お肌に刺激を受けやすい季節だから、知っておきたいこと～

しみ、シワの原因ともいわれる「紫外線」とは電磁波の一種で、地球に到達する太陽光線の波長の長さが変われば性質が変わり、波長が長いほど物体や生体の内部まで透過しやすくなりますが及ぼす影響は小さく、逆に波長が短いほど物体や生体の内部まで深く到達することはできませんが与える影響も大きくなります。この波長が短い電磁波に「紫外線」があり、私達に与える影響には「日焼け」があります。



### メラニン ホントに悪者か？！

紫外線の影響を受けた皮膚の表面は、赤くなり、ひどい時には水ぶくれになって傷みも伴います。このような症状の後には「メラニン色素」が増加して紫外線から皮膚を守る役割を果たし、皮膚はゆっくりと角質化して表面からはがれ、日焼けした肌も冬には白く戻ります。増加したメラニンもその時一緒にはがれ落ちますが、一部のメラニンは、表面の皮膚より深い部分にある真皮まで届いてしまうため「シミ」になります。つまり「メラニン」は、紫外線から私達の肌を守ってくれた痕なのです。また、紫外線の影響波は、雪やコンクリートなど反射によるものが大きいといえます。



### 紫外線と健康リスク

紫外線には人間の健康への観点から3種に分けられます。一般的には、UV-A、UV-Bの影響が大きいので紫外線対策として日焼け止めをぬることをおすすめします。

- ▶ UV-A: 大量に浴びるとDNAが傷つき、皮膚の老化を早めます。
- ▶ UV-B: 皮膚がんや白内障を引き起こします。免疫力を抑えます。
- ▶ UV-C: 皮膚がんや白内障を引き起こします。免疫力を抑えます。もっとも危険。しかし、オゾン層で吸収されるため地表には殆どとどきません。

お肌は、繰り返し紫外線にあたることにより皮膚の浅い部分の弾力がなくなり「シワ」の多い皮膚になってしまいます。通常と違って日光のよくあたる顔や首にみられます。皮膚は体外と体内の境目にあり、外からの病原体や有害物質が侵入しないように防御する免疫組織の一部としての役割があります。多くの場合、がん細胞は免疫細胞によって殺されるのですが免疫力が低下していると発ガンする可能性があります。



### それでも、適度な紫外線が必要なわけ

紫外線は、マイナス面だけでなく適度に日光を浴びることで骨の形成に必要なビタミンDの体内合成、殺菌消毒、血行や新陳代謝の促進などもされます。



### 紫外線と栄養素の関係

紫外線の影響を受けにくくするには、活性酸素を処理する能力を大きくすれば軽減できるのではないかと考えられています。つまり抗酸化作用をもつ栄養素を取り入れることが大切になります。ビタミンE・ビタミンC・β-カロテンを多く含む身近な食品を日常の食生活にも活用してはいかがでしょうか。

<ビタミンEを多く含む食材> オリーブ油など植物性油、アーモンドなどのナッツ類、さくらえび など  
<ビタミンCを多く含む食材> キャベツ、ブロッコリー、キウイフルーツ、みかん、いちご など  
<β-カロテンを多く含む食材> しそ、人参、トマト、かぼちゃ、小松菜 など

私たちの体は、見えないところで有害物質や外部の刺激と戦い健康を守っているため外出時には、意識的に帽子や日傘で直射日光を避け、日焼け止めなども活用しお肌を守ってください。そしてこれから増してくる暑さに負けないように食事バランスよく摂り元気にお過ごしください。

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中！

## みょうが寿司

旬のみょうがを使用した香りのよいお手軽ちらし寿司



### 材 料 4人分

すし飯		焼き鮭ほぐし身（あるいは、鮭フレーク）	
お米	3合		100 g
昆布	適量	青じそ	8枚
酒	大さじ2	みょうが	6個
合わせ酢（やや多めの設定です。調整しながら加えてください）		白ゴマ	適量
酢	1カップ弱		
砂糖	大さじ8		
塩	小さじ1/2		

### 作り方

- ① お米をとぎ、昆布（布でほこりを軽くふきとっておく）、酒を入れて炊く。炊き上がると約10分蒸らす。
- ② 合わせ酢の材料を合わせ、弱火で砂糖が溶けるまで加熱し、冷ましておく。
- ③ 炊き上がったご飯と②の酢を混ぜ合わせて冷ます。
- ④ 青じそは、7mmくらいのせん切りにしておく。
- ⑤ みょうがは、洗って縦半分に切り斜めせん切りにする。
- ⑥ 鮭ほぐし身、③、④、⑤と軽く煎った白ゴマを混ぜあわせ、お皿に盛りつける。