だんだんと夏の暑さを感じる季節になってきましたね。本来は梅雨の時期に入るので晴れ間が少ない季節にはなりますが、それでも気をつけなければならないのが「紫外線」。これから先の季節を楽しむためにも、紫外線との上手な付き合い方、ぜひー緒に考えていきましょう!



新月 6月10日

満月 6月25日



6月の開運日

6/15, 26

新月:お願い事や、何かを 始めるのに最適な日。

満月:デトックスや、断捨 離などに最適な日。

開運日:チャレンジに最適な日!この日に初めたことは何倍にも実る。

SAMMA CAFE!

意外と知らない?紫外線のキホン

「肌に悪い」「美容に悪い」といったイメージのある紫外線ですが、本当に紫外線は私たちにとって不必要なものなのでしょうか?まずは、紫外線の種類についてお話します。

UV-A

波長が長いため皮膚の奥深くまで到達し、真皮にあるコラーゲンなどを破壊することで、しわ・たるみなどの原因となります。また、一部は目の奥にある水晶体や網膜まで到達するので、白内障の原因と考えられています。日焼け止めの効果はPA(Protection grade of UV-A)で表示されます。



UV-B

ほとんどは大気圏で吸収されますが一部は地表に到達し、人体に悪影響を及ぼします。皮膚細胞のDNAを傷つけるなど、主に皮膚や目の表面に作用し、

炎症・シミの原因となります。また、皮膚ガンも「UV-B」との関連が指摘されています。日焼け止めの効果はSPF (Sun Protection Factor) で表示されます。

UV-C

大気圏 (オゾン層) などに全て吸収され、地表には届きません。

今月の薬剤師コラム

担当薬剤師: 久保田 佳子

はじめまして。今月の薬剤師コラムは、料理を作ることとお酒を飲むことが趣味の私が、健康と美容に効果的な「はちみつ」を使った簡単なお酒に合うおつまみのレシピを紹介させていただきたいと思います。

■手羽中のはちみつ醤油焼き

材料:鶏手羽10本程度(塩・胡椒で下味をつける) スナップエンドウ5本程度、合わせ調味料(醤油大さじ1杯、酒大さじ1杯、はちみつ大さじ1杯、すりおろし生姜(チューブでOK)小さじ1~大さじ1/2程度)

軽く油を敷いたフライパンに、塩コショウで下味をつけた手羽中を入れて、中火で焼き色がつくまで焼く。スナップエンドウを入れて、弱火で蓋をして中まで火を通す。火が通ったら、合わせ調味料を入れて煮からめて出来上がりです。 ビール、レモンサワー、ハイボールなどに合います。



クリームチーズまたはモッツァレラチーズを1cm角程度の短冊切りにし、まわりに生ハムを巻く。その上に、薄く輪切りにしたグリーンオリーブ(飾り用なので、無くても可)を置き、上からはちみつをかける。結構たっぷりでもおいしいです。お好みで、あら挽きのコショウを振っても美味しいです。白ワインに合いますよ。簡単にできますので、ぜひお試しください。





このように悪影響ばかり注目されがちな紫外線ですが、実は「ビタミンDを生成する」という効果もあります。皮膚に 「UV-B」が照射されると、ビタミンDが皮下でつくられます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の形成や筋 力を高める効果や、ガンや感染症、糖尿病などの予防といった、とても大切な働きがあります。

ビタミンDは食事から摂取できますが、食事だけから必要量を摂るのは容易ではありません。そのため、多くの人は1 日に必要ビタミンDの半分以上を紫外線でつくられるビタミンDに依存しているのが現状です。では、1日分のビタミン Dをつくるには、どのぐらいの時間の日光浴が必要なのでしょうか。

「400単位(10μg)のビタミンDを産生するのに必要な時間を計算してみると、標準的な日本人が、皮膚の25%(概 ね、両腕と顔に相当)を日焼け止めをせずに露出して、東京都心で8月1日の昼ごろ、雲が少しある晴れた日に外出す るとして3分間。同様に1月1日の昼ごろに12%(顔と手程度に相当)を露出して外出すると約50分などと計算されま す」(環境省「紫外線環境保健マニュアル2015」より引用)

夏に向けて!みんなが気になる、紫外線対策

屋外では、太陽からの「直射光」だけではなく、直射光が大気中の分子に当たって散乱した「散乱光」、 直射光が壁や地面で反射した「反射光」と、3方向からの紫外線を浴びることになります。晴れた夏の日中 は、直射光の1.5倍の散乱光が地表に達しています。日傘や帽子だけでは、散乱光や反射光を防げません。 サングラス、UVカットの洋服やスカーフ・手袋、日焼け止めなどが有効です。

日焼け止めに関しては、日焼け止めに含まれる紫外線吸収剤は、紫外線防御能が高い一方、使用する人の 体質によって、まれにアレルギーを起こす場合がありますので、肌の弱い方は紫外線吸収剤無配合(ノン ケミカル)のタイプがおすすめです。日焼け止めを購入する際はぜひ参考にしてみてくださいね。

今月の栄養士コラム

早めの紫外線対策! 食事から美肌!



今から紫外線対策?

紫外線と聞くと夏をイメージする方が多いですが 6月から紫外線量は多くなります

ちょっとした豆知識

実は、紫外線をある程度浴びることも健康を維持する ために大切です

理由は、紫外線を浴びることで体内のビタミンDが作ら れています

美肌を作るキーワードは「抗酸化成分」と「ビタミン ACE」

抗酸化作用のある代表食材

リコピンという抗酸化成分が日焼け予防、日焼け後の回復を サポートします

ビタミン ACE(ビタミン A・ビタミン C・ビタミン E) この3つのビタミンにも抗酸化作用があります

ビタミン A にんじん

ビタミン C キウイフルーツ 🚺

ビタミンE 大根

美肌作りのためのおすすめレシピ

作り方

材料(2人分)

生鮮 2切れ

じゃがいも 小さめ2つ

玉ねぎ 1/2 しめじ 1パック

トマト缶 1/2個

塩 小さじ 1/3

こしょう 小さじ 1

「トマトと鮭煮込み」

①ジャガイモを1口大に切り、電子レンジで

3分加熱する、玉ねぎを薄切り、しめじをほぐす

②鮭を食べやすい大きさに切り、塩こしょうとしておく ③フライパンを中火で熱し、鮭を焼く玉ねぎ、しめじを入れる

トマト缶、塩こしょうを入れ最後にじゃがいもを入れて煮る

ワインを入れてもおいしいです!

レシピの栄養ポイント

鮭に含まれるアスタキサ ンチンも抗酸化作用が含 まれています

鮭は使いやすい食材の

1つになるのでこの時期

取り入れてみては いかがですか?