

SAMMA CAFE!

飲む日焼け止めって、効果あるの？

最近話題になっている「飲む日焼け止め」。塗る日焼け止めとなにが違うのか、実際の効果はどうか。薬剤師視点でまとめました！

成分はなに？

大部分の飲む日焼け止めに含まれているのはこの2種類。

ニュートロックスサン

シトラス、ローズマリーから抽出したエキス

フェーンブロック

シダ植物から抽出したエキ

どちらも紫外線でダメージを受け発生した活性酸素を除去する

と、言われているよう（サプリメントであり、医薬品でないため効果効果は謳えません）

実際のところ論文にはほぼ記載なし・・・。

SPFに換算すると？

3ヶ月継続して服用したとしても、SPF（素肌を1とする紫外線防止効果）は**1～2程度**。また、外出時のみの服用では効果はほとんど見られないとされています。確実な日焼け止め効果を求めるなら塗る日焼け止めをしっかりと使用しましょう。

塗る日焼け止めの選び方は・・・。

紫外線による光老化は肌に大きなダメージを与えるので注意が必要です。有効成分は大きく2つに分類されます。

①紫外線吸収剤

その成分自体が紫外線を吸収してくれ、肌へのダメージを防ぐ

メリット：白浮きしにくい、持続性がある

デメリット：敏感肌の人には刺激になりやすい

成分：ケイヒ酸～、安息香酸～、など



②紫外線散乱剤

紫外線を物理的に反射、散乱させて肌に届かないようにする

メリット：低刺激、子供にも使いやすい

デメリット：白浮きしやすい、効果は弱め

成分：酸化チタン、酸化亜鉛、など

一般的には通勤や運動ではSPF30程度でも十分効果があるとされています。使用する場面で使い分けるといいでしょう💡

星読みsamma cafe

★牡羊座 (3/21～4/19)

持ち前の行動力が輝くとき。狙った獲物は絶対に手に入れる！という気持ちで、恋も仕事も積極的に。自分勝手な言動が出やすいときでもあるのでそこは注意して。

★牡牛座 (4/20～5/20)

過去1年間の集大成。どんな自分になりたいか、どんなふうに生きたいか、思うように叶うボーナスステージ。勇気を持って選び取って。大団円はもうすぐそこに。

★双子座 (5/21～6/21)

これから始まる幸運期に向けて、過去を振り返る絶好のタイミング。やり残したことや収穫はあったか、メモ帳など文字に書き起こすと◎。今後の気づきに繋がります。

★蟹座 (6/22～7/22)

もともと繊細な感性がよりセンシティブに。前と同じではないことを気にしてしまいがちですが、変化をむしろ楽しんで。かけがえのない感動が待っているかも。

★獅子座 (7/23～8/22)

旅行や出張など遠くへ移動することが運氣アップへ。そこで得た刺激や感動を基に、新しくグレードアップした自分に生まれ変わっていきけるかも。キーワードは冒険。

★乙女座 (8/23～9/22)

憧れていた理想的なライフスタイルに手が届きそう。これまでの学びや経験が魅力に繋がり、次のステージへの一歩に。堅実に縛られず、好奇心にも耳を傾けて。

★天秤座 (9/23～10/23)

人から頼りにされる案件が増えますが、反面、重荷になってしまう部分も。キャパオーバーのときは断ることも優先の内。ジグソーパズルが良い気分転換に。

★蠍座 (10/24～11/21)

目の上のたんこぶ的なものが解消されて、身軽になっていく。失うものがあったとしても執着せずに手放して、これから得るものに目を向けましょう。パワースポットは海辺。

★射手座 (11/22～12/21)

今まで周囲にあげてきたものが、巡り巡って、素敵なギフトになって返ってくることもあるかも。過去に上手くいかなかったことも再チャレンジのチャンスあり。

★山羊座 (12/22～1/19)

身近な人との間で乗り越えるべき課題に直面しそう。頑固な態度でいるとさらなる火種に。わかってほしいときは言葉を濁さず、はっきり伝え合うコミュニケーションを。

★水瓶座 (1/20～2/18)

心と体がアンバランスになりやすいとき。新しく始めることはやめて、維持することを目的に日々を過ごして。細かいことは気にせず、少し無頓着になるくらいが吉。

★魚座 (2/19～3/20)

居場所を心地よくすることがテーマに。部屋にお花を飾ったり、寝具を新調してみたり。外に出るときは思わずステップしたくなるような歩き心地のいい靴を選んで。



歯の健康を守る食べ方とは？



こんな食べ方には注意

- ①砂糖の入っている食品の頻回摂取
- ②早食い
- ③だらだら食べ



食事からできることは？

① 間食を控える

口の中に常に食物がある状態を避ける。特に、砂糖・でんぷん糖・はちみつ等を含む間食に注意



② 飲食の間隔をあける

甘い菓子以外にも炭酸やスポーツドリンクにも注意



③ ゆっくり食べ、よく噛む

よく噛むことで唾液の分泌量を増やす



④ 食物繊維を意識して

歯の表面の汚れを落とすのを手伝う



⑤ 代替甘味料の使用

キシリトールや非糖質系甘味料(ステビア・ラカンカなど)では虫歯菌が酸を作り出すことができないので、虫歯の原因になりにくい



今月のレシピ



＼ぱぱっと栄養／

野菜たっぷり鶏団子スープ

材料 (4人分)

- ・鶏ひき肉 (今回は胸肉) . . . 300g 程度
- ★醤油 . . . 大さじ1
- ★酒 . . . 大さじ1
- ★ごま油 . . . 大さじ1/2
- ★片栗粉 . . . 大さじ1

- ・人参 . . . 1/2本
- ・キャベツ . . . 1/6個
- ・長ネギ . . . 1/3本
- ・しめじ . . . 1/2パック
- ・春雨 . . . 50g
- 鶏ガラスープの素 . . . 大さじ1
- 醤油 . . . 大さじ1
- 水 . . . 800cc

作り方

- ① 人参を細切りに、キャベツを太めの千切りに、長ネギは斜め薄切りにする。しめじは、石づきを切り落とし手でほぐす。
- ② 鶏ひき肉をボウルに入れ、★の調味料を合わせてスプーンで混ぜる。
- ③ 鍋に水と切った野菜、しめじ、●の調味料を入れ5分ほど煮る。
- ④ ②のひき肉をスプーン2本を使って団子状にして鍋の中に入れる。
※火が通るまでは、崩れやすいので団子をあまり触らないのがコツ。
- ⑤ 野菜と団子に火が通ったら、春雨を入れ3分ほど煮込んで出来上がり。
※春雨は時間が経つと食感が変わるので、柔らかめの食感が苦手な方は食べる直前に入れると良いですよ♪