

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.260

平成30年6月号

## 紫外線対策

～紫外線からカラダを守ろう!～

### ☑ 紫外線の種類

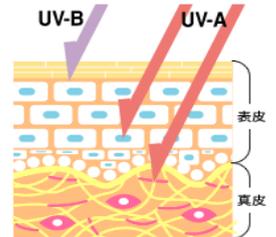
地表に届く紫外線には「UVA」と「UVB」があります。

#### ★UVA

肌の奥(真皮)まで入り込みますが、危険度はあまり高くないとされています。ただし、大量に浴びると細胞を傷つけ、しわやたるみの原因になります。

#### ★UVB

主に肌の表面で吸収されるため、真皮まで達することはほとんどありませんが、UVAよりも皮膚に及ぼす影響は大きいとされています。皮膚が火傷のように赤くなったり、ひどい場合は火膨れができることがあります。



### ☑ 紫外線を予防するには

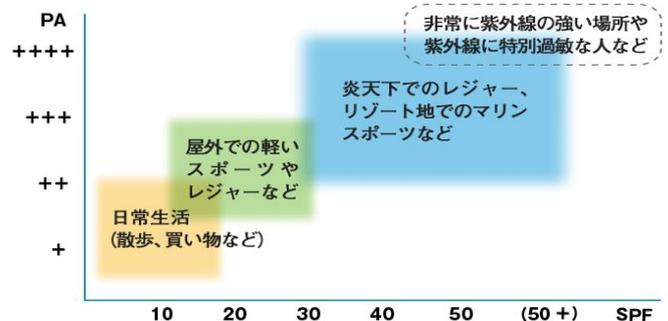
#### ①外出の時間帯

紫外線の強さは時間帯によって異なり、1日の中では午前10時から午後2時頃が最も強く、1日の紫外線照射量の半分以上がこの時間帯に降り注いでいます。できるだけこの時間帯を避けて外出しましょう。

#### ②出かける時は日焼け止めを

##### ★選び方

日焼け止めには「SPF値」と「PA分類」の表示があります。SPFはUVB、PAはUVAを防ぐ効果を示します。一般的に効果が高くなるほど肌への負担も大きくなるので、右図を参考に使い分けましょう。



##### ★塗り方

- 1) 顔に使用する場合はクリーム状の日焼け止めならパール粒1個分、液状の日焼け止めなら1円玉1枚分を手のひらに取る。額、鼻の上、頬、あごに分けて置き、まんべんなく丁寧に伸ばす。同じ量でもう一度繰り返す。
- 2) 腕や脚などに使用する場合は容器から直接、直線を描くようにつけ、手のひらでらせんを描くようにムラなく伸ばす。

#### ③帽子や日傘

帽子や日傘は日焼けや熱中症を予防するのに有効なアイテムです。帽子は、首まで隠れるつばのあるタイプがおすすめです。紫外線はアスファルトの照り返しにより下からも当たるため、日傘の内側の布地は光を吸収する濃い色がおすすめです。

#### ④サングラス

朝夕は太陽が低い位置にあるため、目に入ってくる紫外線量が多くなります。日中だけでなく、朝夕も紫外線カットのサングラスをかけるようにしましょう。



## 紫外線対策に良い食事

紫外線を浴びると活性酸素が発生し、これがシミやシワの原因になることもあります。皮膚のダメージを回復させるには、抗酸化作用のある栄養素を中心に、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。

### ●抗酸化作用のある栄養素●

#### 【ビタミンAを多く含む食品】

うなぎ、卵黄、小松菜、人参など



#### 【ビタミンCを多く含む食品】

パプリカ、ブロッコリー、芋類など



#### 【ビタミンEを多く含む食品】

ナッツ類、かぼちゃ、さんま、アボカドなど



#### 【その他】

- ・アスタキサンチン  
 鮭、えび、かになど
- ・リコピン  
 トマトなど



## おすすめ一品料理

### 揚げない鮭の南蛮漬け

| <1人分> |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 236kcal |
| ビタミンC | 59mg    |
| 塩分    | 0.8g    |



| 材料          | 2人分  |
|-------------|------|
| 生鮭          | 2切れ  |
| 片栗粉         | 大さじ1 |
| A ピーマン      | 1個   |
| パプリカ(黄)     | 1/4個 |
| 玉ねぎ         | 1/4個 |
| 人参          | 20g  |
| だし汁(かつお・昆布) | 50ml |
| B 酢         | 大さじ2 |
| 砂糖          | 小さじ2 |
| 酒           | 小さじ1 |
| 濃口しょうゆ      | 小さじ1 |
| 塩           | 少々   |
| サラダ油        | 小さじ2 |

#### 作り方

- ①Aの野菜は、それぞれ干切りにする。
- ②Bの調味料を鍋に入れて火にかけて沸騰させ、冷ましておく。
- ③鮭は1切れを3等分に切る。余分な水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、①を炒め、熱いうちに②に浸ける。
- ⑤④のフライパンに残りのサラダ油(小さじ1)を入れて熱し、③の両面をこんがり焼く。
- ⑥⑤を④に浸け込み、冷蔵庫で冷やす。

鮭はアスタキサンチン、ピーマンやパプリカはビタミンCが豊富に含まれ、抗酸化作用によりシミができるのを防ぐことができます。アスタキサンチンとビタミンCと一緒に摂ることで抗酸化作用が高まります。

### トマトと卵のスープ

| <1人分> |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 131kcal |
| ビタミンA | 90μg    |
| 塩分    | 1.0g    |



| 材料       | 2人分  |
|----------|------|
| トマト      | 中1個  |
| 卵        | 1個   |
| 白ねぎ      | 1/2本 |
| ごま油      | 小さじ2 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| A 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩        | 少々   |
| こしょう     | 少々   |
| 片栗粉      | 小さじ2 |

#### 作り方

- ①トマトは一口大の乱切りにする。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③白ねぎはみじん切りにする。
- ④鍋を中火にかけてごま油、③を入れて炒める。
- ⑤④に水300ml(分量外)、鶏がらスープの素、①を加える。
- ⑥⑤が煮立ったらAを加えて調味し、片栗粉を倍量の水(分量外)で溶いて加え、全体にとろみをつける。
- ⑦⑥に②を加え、半熟状になったらひと混ぜして、器に盛りつける。

トマトに含まれるリコピン、卵黄に含まれるビタミンAには抗酸化作用があり、紫外線に対する抵抗力をつけるのに役立ちます。トマトは加熱調理するとリコピンの体内への吸収が増加するといわれています。



# ～すずらんイベント情報～

## 5月11日(金)GMアミーゴにて講義を行いました!

今回は「体組成測定結果について」講義を行いました。月に1度継続して行っているサロンのため、前回の測定結果と比較しながら「体脂肪」や「筋肉」について話をしました。体脂肪の役割を知り、必要以上の体脂肪をつけない食生活や体脂肪を燃やして筋肉をつける方法などを話すと、皆さん頷きながら熱心に講義を聞いておられました。



## すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



### 第12弾 ミニ健康教室開催!

木曜カフェ・リリーベルでは、7月から9月の間、6回シリーズで『ミニ健康教室』を開催します。今回のテーマは「**動脈硬化症**」です。参加お待ちしております!

☆第1回(7月12日)10:30~11:30  
動脈硬化症について



☆第2回(7月26日)10:30~11:30  
動脈硬化症を予防する食事について  
(食事の基本)

☆第3回(8月9日)10:30~13:00  
血管年齢を若返らせる食事作り!(料理作り)

☆第4回(8月23日)10:30~11:30  
血液さらさらを保つには?(生活習慣について)

☆第5回(9月13日)10:30~11:30  
薬について

☆第6回(9月27日)10:30~11:30  
これまでのおさらい

・参加費：無料  
(第3回の料理作りの時には材料費600円を頂きます)

### 「ふないる」を使ってみませんか?

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは  
すずらん薬局 舟入店 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-4193

### 今月の木曜カフェ・リリーベル

#### ミニ健康教室開催中!!!

4月から6回シリーズで『**目の健康**』をテーマにミニ健康教室を開催しています。

☆第5回 6月14日☆

「目の薬について」  
時 間：10:30~11:30



☆第6回 6月28日☆

「これまでのおさらい」  
時 間：10:30~11:30



お得なポイントもらえます♪  
\* 広島県ヘルスケアポイント：30点  
\* 広島市高齢者  
いきいき活動ポイント：1ポイント

《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み先》  
すずらん薬局舟入店 担当：栄養士  
TEL：082-532-4193

#### 今月のスタッフからひとこと

すがすがしい初夏の季節になりましたね♪散歩の寄り道に、ホッとする息つきませんか?ぜひふないるにお立ち寄りください♪お待ちしております☆

スタッフ：渡部

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
10:00~15:00頃  
TEL：082-532-4193



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

# 薬剤師からのミニ情報

## ～日焼け止めについて～



紫外線から肌を守るためには日焼け止めが有効です。日焼け止めに含まれる紫外線を防御する成分には、大きく分けて「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の2種類があります。

### ☑️ 紫外線吸収剤

皮膚の表面で紫外線を吸収して、熱などのエネルギーに変えて放出することで紫外線が肌内部の細胞へ届くのを防ぎます。

#### ★<メリット>

紫外線防止効果が強く、透明なため白くならず、塗った時の伸びが良い。

#### ☹️<デメリット>

有機化合物のため、人によっては刺激を感じることもある。紫外線が当たることで日焼け止めの効果が弱まるため、こまめに塗り直しが必要。

#### ～主な成分～

- **t-ブチルメトキシジベンゾイルメタン**：主にUVAを吸着。
- **メトキシケイヒ酸エチルヘキシル**：主にUVBを吸着。匂いに特徴があり、使用頻度が高い。
- **オキシベンゾン-3**：UVA、UVB両方を吸収。



### ☑️ 紫外線散乱剤

肌の表面で紫外線を跳ね返すことで、肌に浸透するのを防ぎます。

#### ★<メリット>

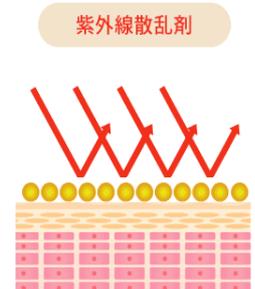
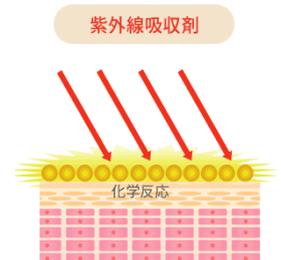
有機化合物ではないため肌への負担が少ない。また、反射をするだけで化学変化を起こさないため、長持ちする。

#### ☹️<デメリット>

白色の粉末で白くなりやすく、使用量を増やしにくいいため、紫外線防止効果が低い。また成分上滑りが悪く使用感が悪い。

#### ～主な成分～

- **酸化チタン、酸化亜鉛**：光そのものを反射するため、UVB～UVAまで幅広い波長の光に対応。



※吸収剤、散乱剤のどちらか一方が使われているものと、両方使われているものがあります。刺激が少ないと言われる紫外線散乱剤でも、人によっては肌荒れを起こす可能性はあるため、自分に合った物を使用し、紫外線から肌を守りましょう。

★次回のテーマは、カルシウムを予定しております。

### お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索