

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.284

令和2年6月号

## 紫外線

～肌へのダメージを最小限に～

紫外線は夏だけでなく1年中降り注いでいます。紫外線の特長を知って、肌をダメージから守りましょう!



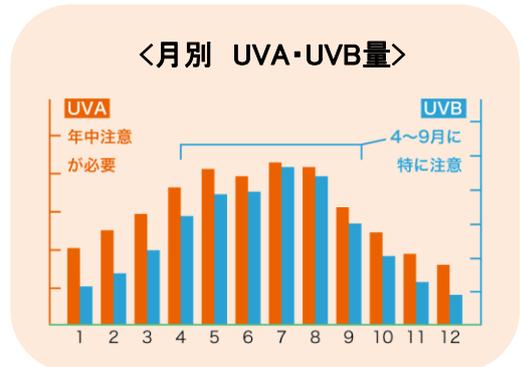
### 紫外線の種類(UVA・UVB)

#### ●UVA：地表に届く紫外線のうち95%を占める

肌の奥の真皮層にまで届き、毎日浴びることによりシミ、シワ、たるみといった「光老化」を引き起こすと考えられています。赤みや炎症が起きにくいので、気づかないうちに「うっかり日焼け」を招きます。

#### ●UVB：地表に届く紫外線のうち約5%を占める

UVAより強いエネルギーを持ち、皮膚に及ぼす影響は大きいとされています。おもに表皮層に影響を与え、細胞を損傷して火傷のように赤く炎症を起こします。スポーツや行楽地などでの「レジャー日焼け」の原因となります。



### 予防と対策

#### ①紫外線の強い時間帯の外出を避けましょう

午前10時から午後1時頃までは、紫外線が強い時間帯です。できるだけこの時間帯を避けて外出しましょう。

#### ②帽子や日傘を利用しましょう

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。日傘には寿命があり、効果が期待できるのは約3年と言われています。それ以上使う場合には、日傘にUVカットスプレーをかけて使用しましょう。また帽子は、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って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のものを選びましょう。

#### ③UVカット加工されたメガネをかけましょう

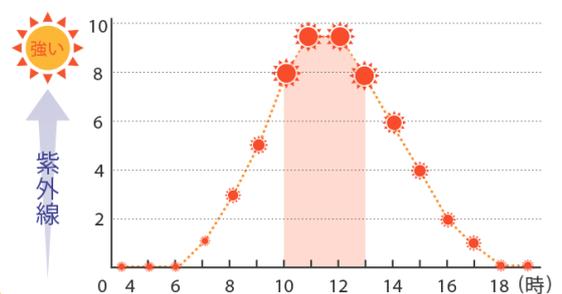
日本人は彫りの深い欧米人と比べて、目から紫外線の影響を受けやすいと言われています。左右、上下からの紫外線を防ぐために、大きめで顔にフィットしたものを選びましょう。

#### ④羽織物を着ましょう

紫外線に当たる肌の面積を極力減らすために、移動時などは長袖の羽織物を着用しましょう。日焼止めを塗り忘れた場合の対策にもなります。また、屋内と屋外の寒暖差対策にも役立ちます。



＜時刻別紫外線強度＞



## ☑ 紫外線に負けないための食事

紫外線のダメージにより活性酸素が発生し、これがシミ・シワ・たるみの原因になります。抗酸化作用のある栄養素を含む食べ物や、肌の構成成分であるたんぱく質をとり、体の内側からのケアを心掛けましょう。

### <抗酸化作用のある栄養素を多く含む食品>

強い抗酸化作用を持つため紫外線により発生した活性酸素を除去し、シミそばかすを防ぐ

#### ●ビタミンA



#### ●ビタミンC



#### ●ビタミンE



#### ●リコピン



### <たんぱく質を多く含む食品>



## ☑ おすすめ一品料理



### 洋風トマト肉じゃが

|       |         |
|-------|---------|
| <1人分> |         |
| エネルギー | 223kcal |
| たんぱく質 | 13.2g   |
| 塩分    | 0.7g    |



| 材料         | 2人分   |
|------------|-------|
| じゃがいも      | 2個    |
| トマト        | 大1個   |
| 豚薄切り肉      | 100g  |
| 玉ねぎ        | 1/2個  |
| にんにく       | 1/2かけ |
| バター(有塩)    | 小さじ1  |
| A 水        | 200cc |
| 顆粒コンソメ     | 小さじ1  |
| 酒          | 大さじ2  |
| 塩・こしょう     | 少々    |
| パセリ(みじん切り) | 少々    |

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
- ②トマトはヘタをとって反対側に十字の切込みを入れて湯むきし、一口大に切る。
- ③豚薄切り肉は、一口大に切る。
- ④玉ねぎは3cm角、にんにくはみじん切りに切る。
- ⑤熱した鍋にバターを入れて④を中火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたらじゃがいもを加えて炒める。
- ⑥⑤にAを入れて蓋をして中火で煮込む。じゃがいもが煮えたら蓋を取り、②と③を加えて火が通るまで煮る。
- ⑦塩・こしょうで味を調味してパセリを散らす。

トマトは加熱調理したり、バター等の油と一緒にとることで、リコピンの体内への吸収率が増加するといわれています。

### 鮭とブロッコリーのレモン炒め

|       |         |
|-------|---------|
| <1人分> |         |
| エネルギー | 216kcal |
| たんぱく質 | 24.6g   |
| ビタミンC | 52.5mg  |
| 塩分    | 0.2g    |



| 材料          | 2人分  |
|-------------|------|
| 生鮭          | 2切れ  |
| 薄力粉         | 10g  |
| ブロッコリー      | 4房   |
| バター(有塩)     | 10g  |
| 酒           | 大さじ2 |
| レモン汁        | 大さじ1 |
| (できれば絞ったもの) |      |
| A 砂糖        | 小さじ1 |

#### 作り方

- ①鮭は皮付きのまま一口大に切り、薄力粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは半分ずつに切る。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ③フライパンを中火で熱してバターを溶かした後、①を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで加熱する。
- ④③に火が通ってきたら、②とAを入れて炒める。

鮭は、肌を構成するのに必要不可欠なたんぱく質や抗酸化作用のあるアスタキサンチンを多く含みます。またアスタキサンチンは、ビタミンCを多く含む食品と一緒にとることで抗酸化作用が高まります。



# ～OTC紹介～

## <資生堂薬品 2e (ドゥーエ) 日焼け止め>



### ～敏感肌のかかりつけスキンケア～



高潤度  
バリア

無香料  
無着色

防腐剤(パラベン)  
無添加

厳選原料  
使用

鋼物油  
無添加



50年以上にわたる敏感肌皮膚研究を積み重ねてきた資生堂薬品の日焼け止め SPF50とSPF45 (ノンケミカル) の2種類からお選びいただけます。



#### ●敏感肌を考えた低刺激処方●

乾燥やかぶれ等のアレルギー反応を起こす可能性がある防腐剤やエチルアルコールが入っていないので、敏感肌の方にも安心して使えます。

ノンケミカルは紫外線吸収剤無配合。

#### ●角質深くうるおう高純度バリア●

うるおいバリアサポート成分(キシリトール)を配合。

角層深くまでうるおう高潤度バリアで水分を逃がさず、かつ夏の日差しによる乾燥を防ぎ、みずみずしくうるおった肌を保ちます。

各¥2,410-で販売中



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

#### いろいろな教室や地域のサロン活動にご利用いただいています。

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。

#### 《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの流行によりイベントやカフェを中止しています。再開の時期につきましては、状況を見て誌面でご案内致します。



#### ★ スタッフ (上杉) からひとこと ★

過ごしやすい初夏の季節になってきましたね。様々なことが自粛になっていますが、それぞれ息抜き方法を見つけて上手にストレス発散しましょう♪

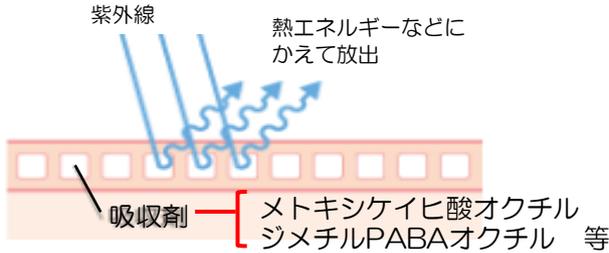
# 薬剤師からのミニ情報

## ～日焼け止めの選び方・使い方～



### ☑ 日焼け止めの成分と特徴

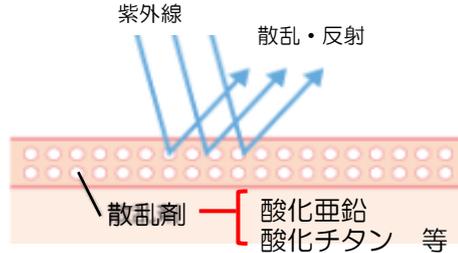
#### 紫外線吸収剤



◎紫外線を吸収し、熱や赤外線などのエネルギーに変化させて放出させます。

●まれにかぶれる人がいます。

#### 紫外線散乱剤



◎紫外線を散乱・反射させることによって、皮膚へ紫外線が届くのを防ぎます。

●皮膚に塗った時に白く見えやすいです。

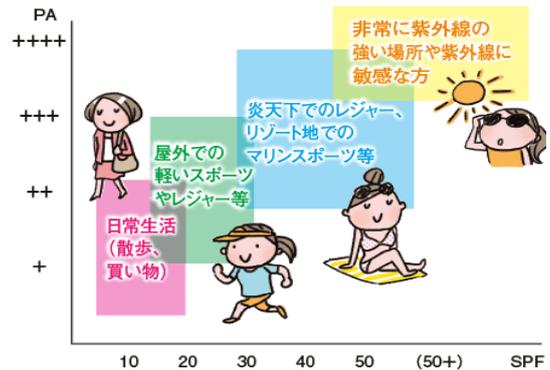
紫外線散乱剤は皮膚への負担が少ないとされています。子ども用や敏感肌用のもので紫外線吸収剤が含まれていないものは、「紫外線吸収剤フリー」「ノンケミカル」と表示されます。

### ☑ 日焼け止めの選び方

生活のシーンに合わせて選びましょう。

**SPF**：肌を赤く炎症を起こさせるUV-Bを防ぐ効果を表す数値です。

**PA**：「+」の数が多いほど、肌の黒化や、弾力を失わせるUV-Aを防ぐ効果が高いことを表します。



### ☑ 日焼け止めの使い方のポイント

★ 適切な量を使いましょう

＜顔に塗る場合＞

額、鼻、両頬、あごにのせます。クリーム状はパール粒2個分、液状は1円硬貨2枚分が目安です。この量を2回に分けて重ね塗りをしましょう。

＜腕や足に塗る場合＞

容器から直接、直線を描くようにつけます。手のひらで螺旋を描くように均一に塗りましょう。

★ 2、3時間おきに塗り直しましょう

日焼け止めを一旦塗っても、手や衣類に触れたり、汗をかいたりすることによって落ちてしまいます。こまめに塗り直しましょう。

※参照：紫外線環境保健マニュアル2015



★次回のテーマは、肝臓 を予定しております。

### お知らせ

◎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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索