

●日焼け

今年も暑い日が続きました。日差しが強いと、どのように紫外線対策をしたらよいのか考えてしまいますね。

太陽光線はいろいろな波長に分類されますが、中でも紫外線(UV)は、私たちの肌にさまざまな悪影響を与えます。シミ・シワや皮膚がんの原因になったり、薬剤の過敏症やアレルギーの原因となつて皮膚炎を起こす場合もあります。

紫外線は1年中降り注いでいますが、3月から増え始め、5〜8月がピークとなります。シミ・シワ・たるみ対策を考えれば、暑い間は特に念入りにできれば年間を通じた紫外線対策が必要で。

紫外線は、波長が長い順番でUVA、UVB、UV Cに分類されています。UV Cは地上には届きません。

日光から身を守るには、①紫外線量の多い午前10時から午後2時までの時間帯に注意すること ②外出時に帽子、日傘、衣類、サングラスなどを上手に使用すること ③日焼け止めを上手に使うことが必要となります。

この中で、日焼け止めの選び方・使い方がよく分からないという人が多い

と思います。

紫外線防御効果の指標は、SPF(UVBを防ぐ効果)肌が赤く炎症を起こすのを防ぐ、PA(UVAを防ぐ効果)肌のシワなどの弾力を失うのを防ぐ)の2種類があります。SPFの最大値は50で、それ以上の効果は50と表示されます。PAはPA+で示され、+が多いほど効果があります。

日焼け止めは、日常使用と、海水浴・ゴルフ・テニスなどのスポーツ用のものとを分けて使い、肌が弱くかぶれやすい人はノンケミカルと表示してある紫外線散乱剤のみ配合ののを使いましょう。汗や衣服でこすれて日焼け止めが落ちてしまうので2〜3時間おきに重ねて塗ることが必要です。ローションタイプ、クリームタイプなどいろいろなものがあるため、自分が必要なものを選びましょう。紫外線がシミやシワなどの光老化や皮膚がんの原因になることは疑いもない事実です。しかし紫外線はビタミンDを作るために必要であり、他の有効な作用もあります。あまり神経質にならずに紫外線対策をしながら、日光と上手に付き合っていきましょう。

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!

カルシウムたっぷり!

簡単チーズシューマイ

材料(2人分)

- ・豚ひき肉…80g
- ・玉ネギ …1/2個(100g)
- ・ショウガ…少々(5g)
- ・プロセスチーズ …30g(5g×6個)
- ・塩、コショウ…少々
- ・シューマイの皮 …15枚
- ・ポン酢 …適量
- ・ブロッコリー…50g
- ・レタス…30g
- ・ミニトマト…4個(30g)

●エネルギー 232kcal/人 ●カルシウム 125mg/人 ●塩分 1.2g/人

作り方

- ①玉ネギ、ショウガは細かいみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉と塩、コショウ、玉ネギ、ショウガを入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ②①を6等分にし、中心に角切りにしたチーズを入れ形を整える。
- ③シューマイの皮を細切りにし、②のまわりにまぶしつける。

- ④フライパンに少し広めのクッキングシートを敷き、シューマイを並べる。クッキングシートの下に、200ccの水を入れふたをして強火で2分、中火にして10分くらい蒸し焼きにする。途中で水がなくなったら少し注ぎ足す。
- ⑤器に盛り、つけあわせの野菜とポン酢を添える。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会

