



今月のテーマ 紫外線について

NO.48

紫外線って何？



太陽の光には目に見える光(可視光線)と目に見えない赤外線・紫外線があります。紫外線はその中で最も波長の短い光です。UVA・UVB・UVCにわかれますが実際に地表に届き、私たちに影響するのは**UVA**・**UVB**です。

光老化を引き起こす**UVA**・シミをつくる**UVB**



UVAの肌への影響

太陽から届く紫外線の9割を占めます。急激な障害を与える作用は弱いですが、蓄積的なダメージを与えます。肌の張りや弾力を失わせて光老化を引き起こす原因になります。



UVBの肌への影響

太陽から届く紫外線の1割と量は少ないですが肌への作用は強いです。短時間でも肌が赤くなる(サンバーン)や数日後に肌が黒くなる(サンタン)を引き起こします。



日焼け止めに書いてあるSPFとPAって？

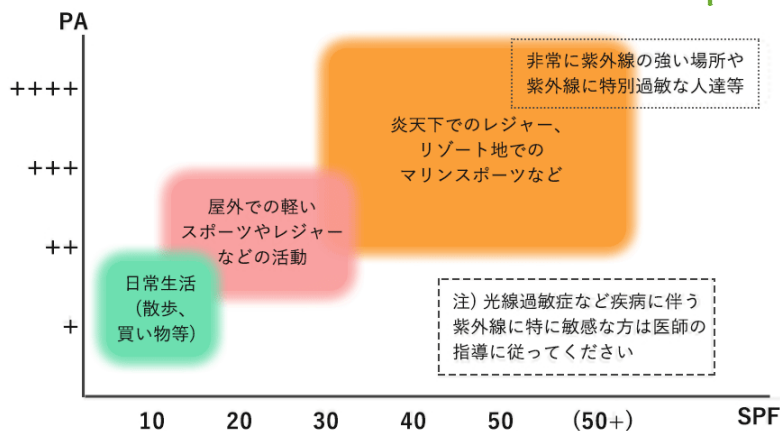


- SPF：主に**UVB**の防止効果を表しています。
数値が大きいが方が防止効果が高くなります。
- PA：**UVA**の防止効果を表しています。
+の数が多い方が防止効果が高くなります。

生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方



1年中で春から夏にかけて紫外線量が増えます。生活シーンに合わせてケアをしていきましょう



出典：日本化粧品工業連合会 編「紫外線防止化粧品と紫外線申し効果」より

■ 緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3)

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

■ 2階緑風会健康ステーション

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 256-7172

FAX(082) 256-7176

■ 緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911





「ナッツたっぷり 棒棒鶏風サラダ」



材料 2～3人分

鶏むね肉	1枚
生姜	1かけ
酒	適量
きゅうり	1本
ブロッコリースプラウト	1パック
トマト	中1個
レタス	2～3枚
ナッツ (食塩なし)	30g
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
お好みで豆板醤	小さじ1/3

鶏むね肉は低脂肪高たんぱくで、ビタミンB群も豊富。夏バテ防止に最適です。ナッツのビタミンEと、野菜のビタミンCを一緒にとることで内側からお肌もケアしましょう。



作り方

- ① 鶏むね肉を皮をとり、フォークで刺して穴を何か所かあけ酒をふる。
- ② 鍋にスライス生姜を入れ鶏肉を5分茹でそのまま鍋に蓋をして20分おいておく。(火をかけすぎず、余熱で火を通すことでお肉が柔らかくなります。)
- ③ レタスを洗いカットして水をきっておく。
- ④ きゅうり千切りに切り、ブロッコリースプラウトの根をきって混ぜ合わせる。
- ⑤ トマトはスライスし、器に盛り付け④を盛り付ける。
- ⑥ ビニール袋にナッツをいれ、上から麺棒などで叩いて砕き、①を混ぜてソースをつくる。
- ⑦ 鶏肉をスライスし、盛り付けて⑥をかけて出来上がり。

7月28日は

そうめんや冷やし中華のトッピングとしても・・・



7月の旬の食材



茄子



オクラ



きゅうり



ゴーヤ



とうもろこし



すいか



マンゴー



うどん