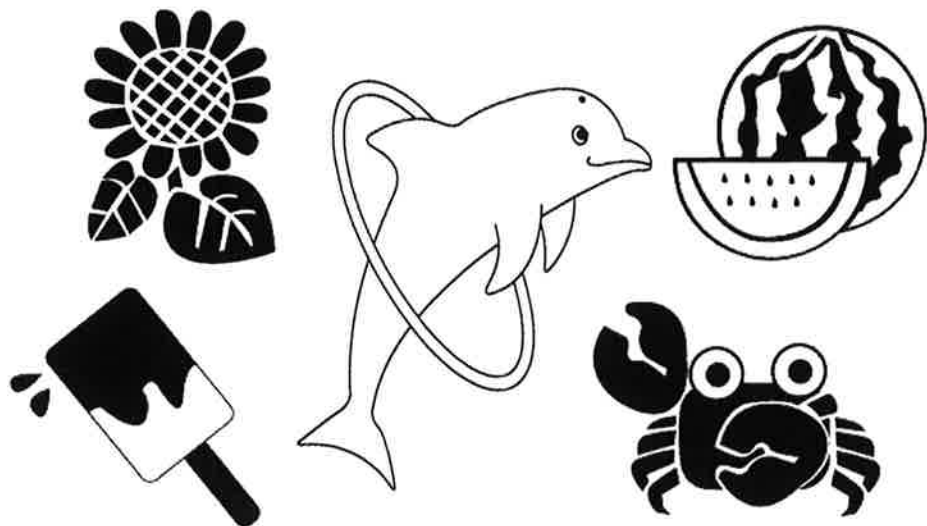


季節を感じる生活

～⑤肌ケア(UV対策)～



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

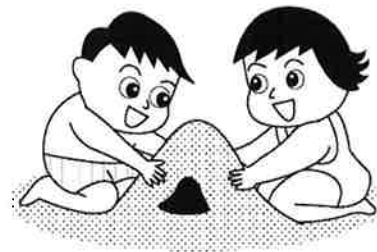
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedlins® 2010 8月号

日増しに紫外線が気になるこの季節…
皆さんはどんな肌ケア対策をしていますか？
まずは、肌の大敵紫外線について、再確認
しましょう。

紫外線の種類



UVA…紫外線の中で最も肌の奥まで浸透
(紫外線A波) して肌を黒くさせる紫外線です。

UVB…肌に急激に作用し、腫れや痛み等
(紫外線B波) を伴う紫外線です。

1日の紫外線量のピークは12時前後ですが、朝でもかなりの量が地上に届いています。特に波長の長いUVAは、朝の7時といった早い時間から急激に上昇していきます。UVAはガラス越しにも肌に届いてしまいます。曇りの日でも、紫外線量は快晴の日の50%程度はあります。日差しが弱いから、室内だからと油断せず、しっかり紫外線対策をしておきましょう。

紫外線防止の種類

日焼け止めの表示に、「SPF50 PA+++」といった表示を見かけたことはありませんか。

『SPF』とは……

UVBを防ぐ効果を示す値で、数値が高い程赤くなる日焼けを防ぐ時間が長くなります。

例) 何も塗っていない状態で、20分後に腫れや痛みが生じる方の場合、SPF10なら、
 $20分 \times SPF10 = 200分$ (3時間20分)
3時間20分は、腫れや痛みの症状を遅らせる事が出来る。

『PA』とは……

UVAを防ぐ効果を表しており、+の数が多いほど、肌の黒化を防ぐ効果が高くなります。

例) PA+は、2~4倍遅らせる。
PA+++は、8倍以上遅らせる。

ただしSPFやPAの高い日焼け止めは、肌への負担も大きくなってしまいます。



日焼け止めの選び方

日焼け止め剤には、主に2種類あります。

紫外線吸収剤



吸収剤が、紫外線を肌の表面で吸収し、熱など他のエネルギーに変化させ、肌の表面から放出させる方法です。紫外線を防ぐ効果が高く、伸びがよく塗りやすいという特徴があります。

紫外線散乱剤



主に粉体で、肌の表面で受けた紫外線を反射させ、肌の内部に侵入するのを防ぐ方法です。肌に吸収される事が少なく負担が少ないので、敏感肌の方におすすめです。

「ノンケミカル」や「吸収剤無配合」などの表示がされています。
使用後はクレンジングを使い、しっかり洗い流しましょう。

紫外線によるお肌ダメージ

紫外線がお肌の老化を早めています

肌の老化は、シミ・しわ・たるみなどの症状となって現れてきますが、そのトラブルの80%が「光老化(こうろうか)」によるものだと言われています。聞き慣れない言葉だと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、「光老化」とは太陽光すなわち紫外線が原因で起こるお肌の老化を差します。

母子手帳から「日光浴」という文字が消えるほど、専門的にも紫外線による悪影響は問題に

なっていますが、ちょっとした心掛けで「光老化」から肌を守る事は出来ます。例えば、日傘や帽子、長袖の服など…。あなたが5年後、後悔しない為にも、もう一度日常生活を見直してみましょう。



夏の肌荒れにご注意を



夏も肌荒れがおこりやすいのですが、その原因は大きく分けて2つあります。

それは…
紫外線の浴び過ぎ
と
夏の食欲低下です。

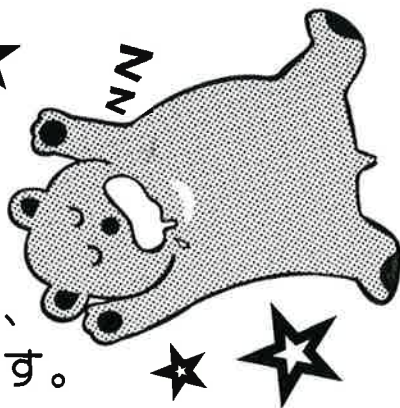
紫外線により、肌の張りや弾力を作っている繊維であるコラーゲンやエラスチンが崩壊し、シワやたるみの原因になります。肌を守る栄養素のビタミンA・C・Eをしっかりと摂りましょう。また、夏の食欲低下による栄養バランスの崩れから綺麗な肌を保つ為には、肌の原材料であるたんぱく質と、更にその代謝を促すビタミンB群等を摂るようにしましょう。

バランスのいい食事は健康の基本、そして肌を整える基本でもあります。肌にいいと言われている食品をほんの一部紹介します。

- ①鳥の手羽先 (コラーゲン)
…肌の潤いや弾力を保つ
- ②タコ・イカ (コラーゲン)
…皮膚の水分量を調節
- ③バナナ・赤ワイン・春菊 (ポリフェノール)
…抗酸化作用で活性酸素から肌を守る
- ④ヨーグルト・うなぎ (ビタミンA)
…皮膚の組織を生成
- ⑤キウイ・苺・レモン (ビタミンC)
…メラニンの生成をおさえてシミを防ぐ
- ⑥ゴマ・かぼちゃ・たらこ (ビタミンE)
…血行をよくし代謝を促す

★ぐっすり睡眠を！★

美肌は夜寝ている間に作られると言われていています。寝ている間にホルモンが分泌され、肌を再生する事が出来るのです。



夏バテ解消&美肌レシピ

カラフルなパプリカサラダ

＜材料＞ 2人分

- 赤パプリカ…………… 1個
- 黄パプリカ…………… 1個
- オレンジパプリカ…… 1個
- 塩…………… 小さじ 1/4
- レモン汁 …………… 大さじ 1
- あらびき黒こしょう…少々



＜作り方＞

- 1.パプリカを半分に切り種とワタを取り出します。
- 2.半分に切ったパプリカをそれぞれ1切れずつ、魚焼きのグリルで皮がこんがり黒くなるまで焼き黒くなった皮をはがして細切りにします。(※グリルが無い場合は、トースターや200度のオーブンでも代用できます。)
- 3.残ったパプリカを細切りにし、半量をボウルに入れ塩小さじ1/4で塩もみにし5分程置いておきます。
- 4.器にグリルした物、塩もみをした物、生の物を盛り付け、黒こしょう・レモン汁をかけます。